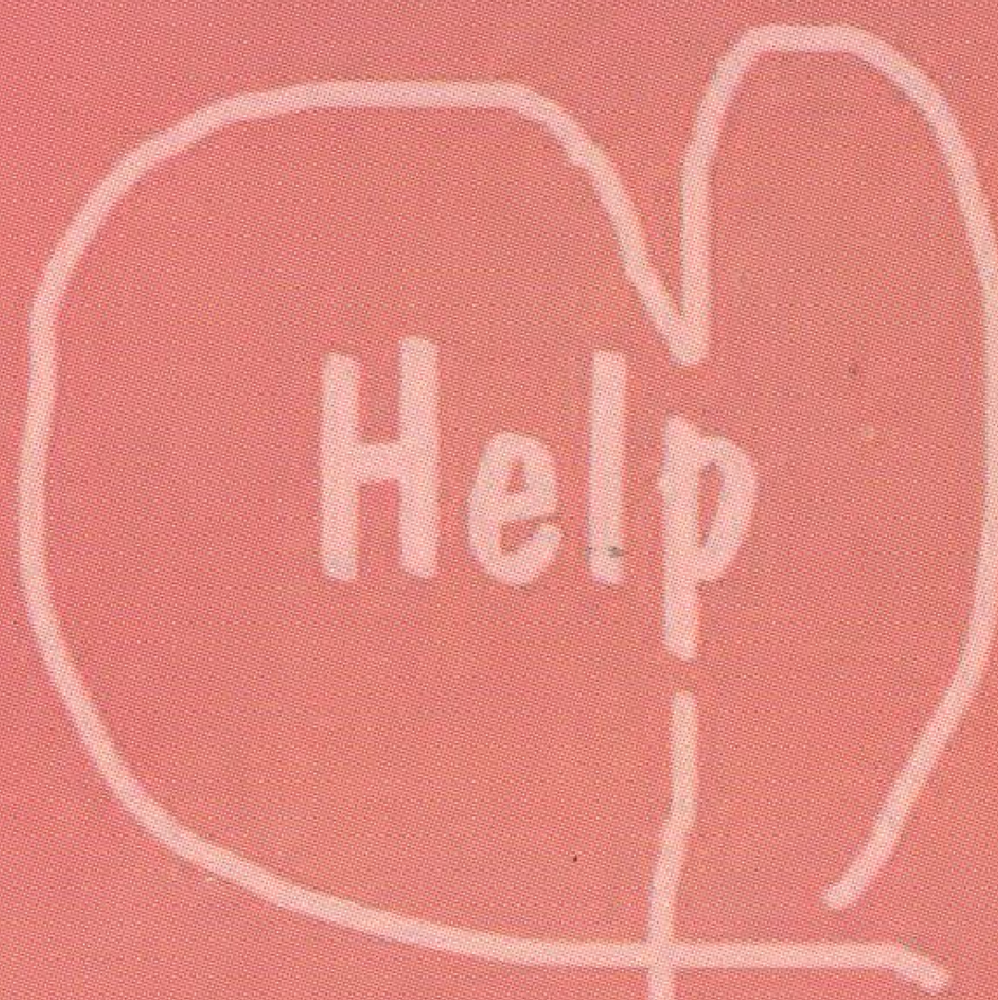
دار الثقافة

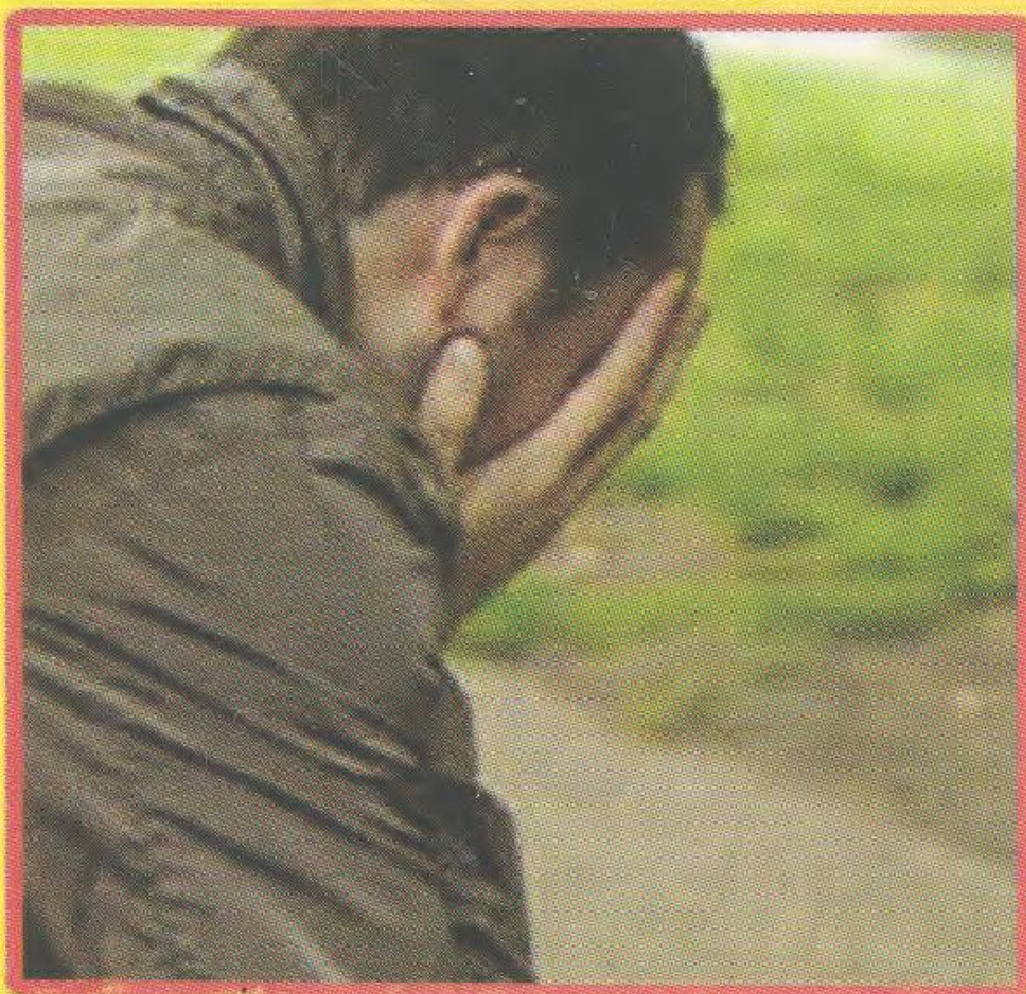




فن المساعدة



كيف تساعد مُتألماً
بالقول
والفعل



بقلم
لورين ليتور بريجز

فن المساعدة

كيف تساعد متألماً بالقول والفعل

بقلم
لورين ليتور بريجز

ترجمة
هدى بهيج



دار الثقافة

Book Name : The Art of Helping

Author : Lauren Littauer Briggs

Originally published in the U.S.A. under the title The Art of Helping

by Lauren Littauer Briggs

Cook Communications Ministries, 4050 Lee Vance View,

Colorado Springs, Colorado 80918 U.S.A.

Translated into Arabic by permission

طبعة أولى

الكتـاب : **فن المساعدة** «كيف تساعد متألماً بالقول والفعل»

المؤلف : **لورين ليتور بريجز**

صدر عن : دار الثقافة - ص.ب ١٦٢ - ١١٨١١ - البانوراما - القاهرة

رقم الإيداع : ١٩٣٨٩/ ٢٠٠٨

الترقيم الدولي : 9 - 823 - 213 - 977

المطبعة : مطبعة سيوبرس ت: ٦/ ٢٦٢٢١٤٢٥

الإخراج الفني والجمع : دار الثقافة

تصميم الغلاف : آن مجدي

١٠ / ١٠٥٤ ط١ / ١-١ / ٢٠٠٨

بريجز، لورين ليتور فن المساعدة: كيف تساعد متألماً بالقول والفعل/بقلم: لورين ليتور بريجز؛ ترجمة هدى بهيج. - القاهرة : دار الثقافة، ٢٠٠٨.

٣٠٨ ص ؛ ٢٠ سم.

تدمك: ٩ ٨٢٣ ٢١٣ ٩٧٧

١- السلوك (المسيحية)

أ- بهيج، هدى (مترجم) ب- العنوان

٢٧٤,١٥

رقم الإيداع/ ١٩٣٨٩/٢٠٠٨

مقدمة الدار

كم من مرات نقابل أشخاصاً أعزاء على قلوبنا ونجدهم يتألمون ويعانون. وبالرغم من حبنا لهم إلا أننا نقف مكتوفي الأيدي، لا نعرف ماذا نفعل أو كيف نساعد، بل وحتى ألسنتنا تعجز عن النطق بكلمات تساعد وتريح، والأكثر حين نحاول مرات تقديم العون فنجد أننا زدنا الأمر سوءاً، وزدنا الألم ألماً..

إن تقديم العون والمساعدة ليس بالأمر الهين أو البسيط، إنه فن. فن له قواعد وأصول ومبادئ، فن يحتاج كل منا إلى تعلمه وإتقانه، لنتعلم ماذا يمكننا أن نقول لنلطف من نيران الآلام التي تحرق المحببين إلينا، ونتعلم أيضاً ما يمكننا فعله حتى نعين ونقدم راحة ومساندة.

في هذا الكتاب تقدِّم لنا الكاتبة خبرة عشرين عاماً في خدمة تقديم العون والمساعدة للقلوب المتألِّمة، هذا بجانب الكثير من خبرات الألم الشخصية التي مرت بها، وهي أيضاً تقدِّم في هذا الكتاب كل ما نحتاج أن نتعلَّمه لنكون قادرين ومؤهَّلين على تقديم الراحة والمساندة لأيِّ شخص متألم نقابله.

ولأن كل منا يحتاج أن يتعلَّم هذا الفن ويتقنه، لذا يسعد دار الثقافة أن تقدِّم هذا الكتاب القيم الذي يعد مرجعاً ومرشداً حين نحاول تقديم العون والمساعدة.

دار الثقافة

إهداء

لأبي

فريدريك چيروم ليتور

١٩ فبراير ١٩٢٩ - ٢٥ أكتوبر ٢٠٠٢

الرجل الذي علمني العطف والرحمة

والذي عزَّاني، وأعطاني الثقة.

عندما بدأت في كتابة هذا الكتاب،

لم أكن أتوقَّع مطلقاً بأنني سأكون الشخص الذي سيحتاج للتعزية



لكل شخص قد لمست حياته مأساة وعبر بأوقات عصيبة،

خاصة أولئك الذين يودُّون أن يشاركوا بجروحهم وانتصاراتهم

لكي يعلمونا كيف نصبح معزِّين فعّالين.

المحتويات

هل تعرف في الوقت الحالي شخصاً مجروحاً؟ هل تخاف أن تتصل به لأنك لا تعرف ماذا ستقول له؟ هل تتظاهر بأنك غير مدرك لموقفه؟

هل تراودك مثل هذه الأفكار؟ إن كان كذلك، فهذا الكتاب لأجلك، إذ تقدم لورين اقتراحات بسيطة وعملية عما يمكنك أن تقوله أو تفعله لتحدث تغييراً لا ينسى في حياة صديقك.

لقد لاحظت على مدى أعوام، الروح العطوفة الحنونة التي تتمتع بها لورين، ورغبتها في أن تكون نوراً في أوقات الظلام التي يجتازها الآخرون. ففي طفولتها وقفت إلى جانبي بينما كنت أواجه موت ابنين، وكشابة، فقد أخذت على عاتقها مسئوليات العائلة في ترتيبات الجنازة بعد موت زوجي المفاجئ، الذي هو والدها.

وهكذا فإن لورين تكتب من نتاج تجربة واقعية شعرت بها، كما أن لها اهتمام بالغ بأن تساعد كل منا لكي يستطيع بدوره أن يساعد الآخرين. قد لا نعرف نحن ماذا يمكن أن نفعل أو نقول، ولكن لورين تعرف.

فلورنس ليتور

مؤلفة: *Personality Plus, Silver Boxes, Behind the Personality*

عندما يتعلق الأمر بمساعدة من يحتاجون للمعونة، لا تكون المشكلة في أننا لا نريد تقديم المعونة، بل في الأغلب في أننا لا نعرف كيف نقدمها. «فن المساعدة» يمدنا بالمعلومات الواقعية والعملية التي نحتاج إليها لنكون ذراعي يسوع في أوقات الألم والتجربة. شكراً يا لورين!

جايل روبر

مؤلفة: *Autumn Dreams, Summer Shadows, Spring Rain*

كم مرة أردت أن تقدم المعونة عندما سمعت أن شخصاً تعرّض لموقف صعب، ولكنك ببساطة لم تكن تعرف ماذا يمكنك أن تقول أو تفعل؟ ولهذا فلم تفعل شيئاً وشعرت بالذنب.

"فن المساعدة" هو دليل ومرشد نحن في أشد الاحتياج إليه، فهو ملئ بالأفكار العملية التي ثبت نجاحها.

إنني أستخدمه كمرجع في المسئوليات الكثيرة التي أواجهها كخادمة معونة في برنامج "ساعة القوة". ويجب أن يكون لدى كل بيت وكل كنيسة نسخة من هذا الكتاب، فهو يعطي الناس الأدوات التي يحتاجونها للتواصل مع تلك القلوب ولمسها خلال أوقات التجارب.

بيتي ساونرد

مؤلفة: *The Mentor Quest: Practical Ways to Find the Guidance You Need,* Vine Books

خادمة المعونة بكاتدرائية كريستال، برنامج ساعة القوة.

لقد قامت لورين بريجز بعمل رائع إذ توصَّلت إلى جوهر مساعدة الآخرين بطريقة تشفي بدلاً من أن تجرح. وحيث أني إنسانة تحملت آلام زرع نخاع العظام ثم فقدان مهنتي وزواجي، يمكنني بالحق أن أخبركم بأن هناك "فن" للتواصل مع المتألمين. لذلك فقراءة هذا الكتاب هي ضرورة!

چورچيا شافر،

مؤلفة: *A Gift of Mourning Glories: Restoring Your Life After Loss,*

Servant Publications

"بعض الناس تكون لديهم لمسة، لمسة شافية حساسة نشعر فيها بتواجد الشخص المعين وأننا يمكننا أن نعتمد عليه. استند واعتمد على شخص لديه مثل هذه اللمسة، مثل لورين بريجز"

باتسي كليرمونت

متحدثة في خدمة نساء الإيمان ومؤلفة: *"The Shoe Book, The Hat Book"*

عندما قتل ابننا ناثان ذو السابعة عشرة بواسطة سائق مخمور، تلقينا المئات من بطاقات التعزية. في البداية احتفظت بها جميعاً حتى يمكنني أن أتذكَّر من الذي أرسلها، ولكن كانت هناك بعض البطاقات لم أتمكن أبداً من نسيانها، بسبب الملاحظات الشخصية التي تضمنتها. لقد كنت أعرف لورين بريجز منذ أن كانت فتاة صغيرة، ولكن في اليوم الذي تلقيت فيه بطاقتها، عرفت أن تلك الفتاة الصغيرة قد نضجت وأصبحت امرأة شديدة الحساسية والاهتمام بالآخرين. فحتى بعد عشرين عاماً، أتذكر أنها قد اقتبست آية من المزامير تقول أن دموعنا غالية بالنسبة للرب وأنه يحفظها في قنينته! في تلك البطاقة الواحدة، حصلت على إذن بأن أبكي،

فلم يكن عليّ أن أعتذر عن دموعي بعد الآن. يقدم هذا الكتاب الحس السليم وطرقاً حساسة يمكنها أن تمنح تشجيعاً ذا معنى لأولئك الذين يحتاجون لمعونتنا عندما لا نعرف ما يمكننا فعله.

ماريلين هيڤيلين

"*Roses in December,* Harvest House, 1987, *December's Song* :مؤلفة
I'm *Listening Lord, and Grief is a Family Affair.*

تقديم

التقيت بلورين في سنوات حياتها الغضة، وقد أحببتها في الحال لأنها كانت مرحة وممتلئة بالحيوية. كانت تحب النظام وكانت تنفذه، فكانت لا تقول إلا ما تفعله وما فعلته.

كان زواجها من راندي أمراً غالياً ولكنه لم يخل من الحزن. ففقدانها لجنينها أثناء الحمل جرحهما جرحاً بالغاً، خاصة لرغبة لورين العارمة في أن تصبح أماً. كان في استطاعتها دائماً أن تفعل عشرة أشياء في وقت واحد، أن تدير منزلاً، أن تعتني بأخيها الكهل "جرامي"، وأن تدير عملاً ناجحاً، وأن تخدم القلوب الجريحة.

لقد علمتني لورين الكثر عما يمكن أن يساعدنا أثناء الأوقات الصعبة والتحديات، وكنت أود لجميع أصدقائي أن يكون لديهم هذا الكتاب خلال السنوات الخمس التي صارعت فيها مع السرطان. فقد عانينا كأسرة واجتزنا كثيراً من الصعوبات مع أطفالنا كما أننا فقدنا والدينا من كلا الجانبين.

إن لورين هي حقاً أماً وزوجة من الطراز الأول، كما أنها ابنة من أسرة قوية تماماً عانت أكثر من نصيبها. وهذا الكتاب ليس كتاباً سلبياً بل إيجابياً، فسوف تستمتع بالمواهب التي يشارك بها في فن تقديم المعونة، وستتعلم كيف تساعد الآخرين في نفس الوقت.

فلورنس ليتور، والدة لورين، كانت ولا تزال مرشدتي وصديقتي، وإنني أستمتع بقضاء الوقت معها ومع أسرتها. تتمتع لورين بكثير من المواهب منذ ولادتها، فروحها الحنونة تعزي وترفع كل من يواجهون تحديات في الحياة.

يجب أن يتواجد هذا الكتاب في مكتبة كل شخص كمرجع ولكي يشاركه مع المجروحين. ليت الرب يبارككم وأنتم تسيرون في طريق الحياة متمثلين بالمسيح ذلك الشخص الذي ذهب إلى الصليب وعانى أقسى درجات الألم.

مع محبتي،

إيميلي بارنز

مقدمة

"عليك أن تقرأ هذا الكتاب قبل أن تحتاج إليه حتى تكون لديك أفكار عما يمكنك أن تفعل وكيف يكون رد فعلك بمجرد أن تسمع أخباراً سيئة."

هذه هي الكلمات التي كتبتها في ١٠ سبتمبر ٢٠٠١، بينما كنت أعمل في إعداد هذا الكتاب. ولم أكن أعلم أنه بعد أقل من يوم ستواجه أمّتنا مأساة جماعية.

لم أكن أعلم ولو قليلاً أنه بينما أكتب هذا الكتاب، سأتلقى أنباء بموت أبي المفاجئ، بمفرده، وهو يجلس أمام مكتبه في المنزل.

إننا لا نعلم مطلقاً ما يحمله الغد في حياة أي واحد منا.

- فهل أنت مستعد لأن تساعد الآخرين في أوقات محنتهم؟
- هل تعلم ما عليك أن تقوله وما لا يجب أيضاً أن تقوله؟
- كيف يمكنك أن تصنع تغييراً في حياة الآخرين في وقت المحنة؟
- هل تعرف ما يمكنك أن تفعل لمعونتهم؟

هناك أمور ملموسة يمكننا أن نفعلها بمجرد أن نسمع بأن هناك محنة ومع استمرار الاحتياج. يقدم لك هذا الكتاب مجموعة واسعة التنوع من الأمور المحددة التي يمكنك أن تقولها وأن تفعلها لمساعدة أسرتك، وأصدقائك، وجيرانك خلال الأوقات العصيبة.

وجها عملة التعزية

عندما كنت في الحادية والثلاثين من عمري، سألني وزير الداخلية السابق، جيمس وات، "ماذا تعرف فتاة شابة مثلك عن الألم؟" واستمع إليّ وأنا أحكي له عن تجاربي. وبعد فترة وجيزة رفع يده ليشير لي بالتوقف، ثم قال: "هذا يكفي، إنني أصدق الآن أنك تعرفين معنى الجرح."

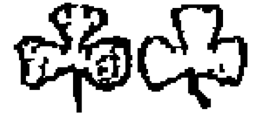
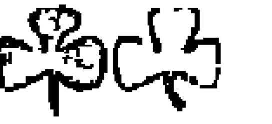
قبل أن أبلغ الثلاثين من عمري، شاهدت أخوي الاثنين يموتان نتيجة تلف في المخ ليس له تفسير، وفقدت جنيني في منتصف فترة الحمل، واعتنيت بوالدة زوجي التي كانت تعاني من تصلب متعدد في الأنسجة، ونقلت جدتي إلى منزلي بينما كانت تصارع مع الورم القتاميني، واختبرت صعوبات مالية، وتنقلت عبر أنحاء القارة، ورأيت كلب عائلتي المحبوب وهو يدهس ويموت.

أثناء تلك الأوقات العصيبة، اكتشفت أن معظم الناس لم يعرفوا ماذا يقولون أو كيف يساعدوني. فأنا كطفلة تعرضت لسخرية الأطفال الآخرين، إذ كانوا يدعون أخويّ "المتخلّفين" و"الغبيين". وكنت أكبت هذه الجروح داخلي لأني لم أكن أريد أن أضيف عبئاً جديداً على والديّ ، فلم يعرف أحد مطلقاً مدى الجرح الذي كنت أحسه.

وقد جعلتني خبراتي هذه حساسة لمشاعر الأسرة والأصدقاء الذين كانوا يواجهون أوقاتاً عصيبة في حياتهم الخاصة. وكنت أرسل بروح الصلاة بطاقات تدل على اهتمامي بهؤلاء الأشخاص الذين كانوا يجتازون في محنة لمساندتهم وتشجيعهم. لقد مشيت بجانب صديقة عزيزة واصطحبتها خلال إجراءات قانونية عندما رفع عليها زوجها قضية طلاق عندما خسرت معركتها ضد سرطان الثدي. قمت بجمع التبرعات وتنظيم تأثيث منزل لأسرة كانت عائدة من حقل الإرساليات لأن ابنهم كان يعاني من سرطان في المخ. لقد شعرت بالعجز الشديد، إذ كنت أعرف أنني لا أستطيع أن أشفي مرضه، ولكن كان في استطاعتي أن أساعدهم في تأثيث منزلهم.

وقفت أسرتي بجانب شريكنا في العمل بينما كان يعتني بزوجته التي كانت تحتضر من سرطان الكبد. وقد ساعدت في تنظيم وتزيين اللوحات التذكارية التي كانت تعرض في الجنازات. كما قمت بإعداد واجهة الكنيسة بوضع صور الأسرة وأشياء خاصة للخدمة التذكارية. بل إننا قمنا حتى بشراء حجر تذكاري لتكريم الحيوان الأليف المفضل الذي مات لدى أحد أصدقائنا.

وبينما أنظر للوراء خلال السنين التي ربيت فيها أبنائي، يمكنني أن أرى ابني الأكبر فوق سطح منزل إحدى

مرضى السرطان يجمع الأوراق الجافة وينظف لها المزراب. وأتذكر ابني الأوسط وهو يساعد أحد مرضى تصلب الأنسجة المتعدد لكي يشترك في برنامج "مسيرة الحياة" لمرضى تصلب الأنسجة المتعدد، في ذكرى جدته. كما يمكنني أن أرى ابني الأصغر وهو يأخذ ألعاب الفيديو الخاصة به إلى صديقه المريض في المستشفى. وكأسرة، استخدمنا آلاتنا وأصواتنا على الطريق مرات عديدة وكنا نرنم ونسبح مع أصدقائنا الذين كانوا يحتاجون المعونة. لقد عرف أبناؤنا معنى أوجاع وآلام الآخرين وتواصلوا معهم بطرق غير تقليدية واهتموا بهم لكي يصنعوا تغييراً في حياتهم.



هل أنت مستعد لتقديم المعونة؟

في إشعياء ٤٠: ١ يأمرنا الله قائلاً: "عزوا عزوا شعبي يقول إلهكم." ولكننا بطريقة ما خائفون وغير مؤهّلون لتقديم التعزية. إننا لا نشعر بالراحة تجاه ألم شخص آخر. بل أننا حتى نخاف أنه ربما "يؤثر فينا" أو أننا قد "نصاب به". إذا كان حولنا أسرة أو أصدقاء يجتازون في محنة:

- هل أنت مستعد لتقديم المعونة للآخرين في أوقات شدّتهم؟
- هل تعرف ماذا يمكنك أن تقول أو أن تفعل لمساعدتهم؟
- ماذا تفعل لكي تتواصل مع الآخرين وتعزيهم؟
- كيف يمكنك أن تكون تعبيراً عن تعزية الله ومحبته؟

فن تقديم المعونة سيمدك بالأدوات والكلمات والطرق التي يمكنك بها أن تصل للآخرين وتعزي أصدقاءك وأسرتك عندما يسيرون في دروب صعبة. إنه ملئ بالنماذج الشخصية عن أناس كانوا هناك وعاشوا خلال مختلف الأزمات، ورغبوا في المشاركة بما قاله لهم الأصدقاء وفعلوه وكان مصدر عون لهم. وستتمكن من فهم معنى أن تواجه مختلف الأوقات الصعبة، وكيف تصلي مع أصدقائك، وماذا تكتب في بطاقة التعزية، وما يمكنك أن تفعله لكي تحدث تغييراً في حياتهم.

هذا الكتاب مقسم إلى أربعة أجزاء:

- المحنة الشخصية
- الاحتياجات الصحية
- الفقد والخسارة




- الاستمرار في المساندة

وبمجرد أن تقرأ الجزء الأول من هذا الكتاب، بما يحوي من الأساسيات الخاصة بما عليك أن تقوله وما لا يجب أن تقوله، كن حراً في أن تبحث في الموضوع المحدد الذي يواجهه صديقك، واقرأه. فكل موضوع مستقل عن الآخر. وإذ تتاح لك الفرصة لكي تقرأ الأجزاء الأخرى، ستجد اقتراحات ومعلومات قد تكون قيّمة في مواقف أخرى كذلك.

كانت كتابة هذا الكتاب مهمةً شاقة، فلا توجد طريقة كان يمكن بها أن أقدم بطريقة كاملة كل المعلومات التي قد تحتاجها. ولكني مع ذلك قدمت لك مختلف الطرق لمساعدة الآخرين. ابحث عن الاقتراحات التي تصلح للموقف الذي يقابلك والأفكار التي يمكنك أن تطبقها. تحرك في حدود مواهبك الخاصة، وقم بما تجيد القيام به وبما تستمتع بعمله. لا تلتمس العذر بأنك لا تستريح للألم والحزن والوجع، فهل تظن أن صديقك الذي يعاني ويسير في طريق الألم مستريح؟! تحتاج أن تمثل التعبير عن تعزية الله وأنت تتواصل مع المجروحين. استخدم هذا الكتاب كدليل ومرجع يرشدك كلما رأيت شخصاً تعرفه يتعرض لموقف عصيب.

عندما سألت عمي "كول جيمس تشابمان" عما تعلمه عن التعزية خلال خدمته كقس في القوات الجوية على مدى ثلاثين عاماً، فكّر قليلاً ثم شارك اختباره التالي.

"أكثر الدروس القيّمة التي تعلمتها حدثت بعد أشهر قليلة من رسامتي هناك. كنت في العشرينات من عمري وتم تعييني في قاعدة أماريللو الجوية في تكساس. خارج القاعدة كان هناك مجتمع متداع عاش فيه الناس في المنازل المؤقتة القديمة بعد الحرب العالمية الثانية. وكان هناك زوجان يعملان في خدمة دفن الموتى، كان الزوج مهنيّ وكانت زوجته تعتني بالمكان.

وفي إحدى الأيام ناداني قس آخر قائلاً: "استدع الشرطة، هناك جريمة قتل وقعت في قرية "كامس"، إنني لم أتعامل مع جريمة قتل من قبل، وقد قدت سيارتي خارج القرية ولا أعلم ماذا أفعل أو أقول".

وعندما وصلت وجدت أن ابن هذين الزوجين قد قام بوحشية بقتل خطيبته. ولصدمتي الشديدة لم أتمكن من فعل أي شيء ذا قيمة، ووقفت أنظر رجال الشرطة وهم يعالجون التفاصيل ويرفعون الجثة. وقمت بتحريك بعض الأشياء وإجراء بعض المكالمات الهاتفية، وحاولت أن أهدئ الأم.

عندما انصرفت عند منتصف الليل، لم أكن أظن أنني سأكون ذا نفع أو مصدر تعزية، وشعرت بالذنب لأنني لم أكن أعرف ماذا أفعل، ولذلك فقد واصلت زيارة هذه الأسرة بمرور الأسابيع، وكلما استطعت كنت أذهب وأتفقد حال الأسرة.




وبمرور الزمن، أتى وقت محاكمة الابن، وبدا محتملاً أنه سَيُدَان بتهمة القتل. وخططت أن أجلس مع الأسرة وقت المحاكمة، ولكن في إحدى الأيام تلقيت مكالمة هاتفية تخبرني بأن الابن قد انتحر. ورغم معرفتي بأني كنت محتاجاً أن أكون مع الأسرة، مرة أخرى شعرت أنني غير مؤهل لأن أسدد احتياجاتهم. ماذا يمكنني أن أقول؟ وماذا يمكنني أن أفعل؟

قضيت وقتاً مع الوالدين، واستمعت لأفكارهم ومخاوفهم، وتعاطفت معهم. وفي الأشهر التي تلت ذلك، استمرت زياراتي للأسرة، لمجرد الجلوس والحديث معهم والاستماع إليهم.

وفي إحدى الأيام رفع الأب نظره إليّ وقال: "أيها القس، إننا نريد أن نشكرك لأجل الوقت الذي قضيته معنا وعلى كل ما فعلته لأجلنا. إنني لا أعرف كيف كنا سنجتاز هذا الموقف لولا وجودك معنا."

لم أكن أعرف أنني فعلت أي شيء صائب أو مفيد. كل ما كنت أعرفه هو أنني واصلت الذهاب لزيارتهم، وكنت راغباً في الجلوس معهم وأن أكون جزءاً من أحزانهم. وقد علمني هذا في بداية خدمتي أنه ليس من المهم أن أجهّز خطب أوعظات عظيمة، أو أن أقوم بأمور جوهرية، ولكن الأهم هو أن أكون متواجداً معهم."

إنني أحفزك لكي تفكّر في الأشخاص الموجودين في مجتمعك، وفي جيرانك، وفي كنيستك، وفي مكان عملك، ممن يمرون بأوقات عصيبة. التزم بأن تتواصل معهم، وأن تظهر اهتمامك، وأن تكون قريباً منهم لكي تستمع إليهم وتشددهم وتحبهم. كن تعبيراً عن تعزية الله ومحبته، فقد تكون أنت هو الضوء الوحيد الذي لديهم في وسط بحر عاصف مظلم.



أمور أساسية افعلها وأخرى لا تفعلها

رغم أنه لا توجد إجابات شافية أو كلمات حكمة بليغة يمكنها أن تغيّر الظروف أو أن تزيل الآلام من حياة أصدقائك، فإن هناك مفاهيم عامة نحتاج أن ندركها وهي التي ستقودنا لنكون معزّين فعَّالين كما يريد لنا الله أن نكون. هناك أمور محددة يمكننا أن نفعلها لكي نصنع تغييراً في حياة أولئك المتألمين. إنهم يحتاجون لتعاطفك ومحبتك ومساندتك. الجدول التالي سيقدم لك أسس التعزية الفعالة بما يجب أن تفعل وما يجب ألا تفعل.



ما يجب أن تفعل:

قل عبارات بسيطة ومتفهِّمة مثل:

"إنني أشعر بك في هذا الوقت العصيب."

"لابد أن هذا الأمر شديد القسوة بالنسبة لك."

"إنني أشاركك الشعور بالخسارة."

"أتمنى لو أستطيع أن أزيل ألمك."

إن تعليقات مثل هذه تجعل الناس يعرفون أنك تتفهم ألمهم وتعترف به، وإنه أمر مقبول أن يشعروا هكذا.

ما يجب ألا تفعل:

لا تحاول أن تقلل من ألمهم بتعليقات مثل هذه:

"ربما كان هذا الأمر للخير."

"كان يمكن أن تسوء الأمور أكثر من ذلك."

"أنت قوي، وسوف تتغلب على هذا الأمر سريعاً."

"أنت تعلم أن الله يتحكم في كل شيء."

مثل هذه التعليقات قد تبدو كمحاولة لبث الأمل، ولكنها بالنسبة للشخص المتألم، تبدو له وكأنك لا تتفهم تماماً مدى فداحة ما حدث.

أول شيء نحتاج أن نفعله هو الاعتراف بأن هناك أزمة أو فقد وخسارة. وعندها فإن تعليقاتنا ستتفاعل مع مشاعرهم. فعندما نقلل أو نهوِّن من شأن مشاعرهم، فهذا يشير إلى أننا لا نفهم عمق مشاعرهم أو أننا غير مهتمين بما يشعرون.



ما يجب أن تفعل:

كن متواجداً، وكن محدداً فيما تريد أن تقدمه للمساعدة.

ما يجب ألا تفعل:

لا تقل:

"هل هناك ما يمكن أن أفعل للمساعدة؟"

"إن كنت تحتاج أي شيء، اتصل بي هاتفياً."

اذهب إليهم، فوجودك أهم كثيراً من كلماتك. كن مصراً على رغبتك في تقديم المعونة. اسأل نفسك، "ماذا كنت سأحتاج لو مررت في موقف مشابه؟" اعرض أشياء محددة يمكنك أن تقدمها لهم مثل:

"إنني في طريقي للمتجر، ماذا يمكنني أن أشتري لك؟ هل لديك لبن؟"

"هل الغد هو يوم مناسب لك لكي أساعدك في غسل الملابس؟"

"هل يود الأطفال أن يأتون للعب عندي هذا المساء؟"

لا تلقي بالكرة في ملعبهم، ففي معظم الأحوال لا يستطيع الأشخاص الذين يمرون بأزمات أن يقرروا أو أن يعرفوا ما يحتاجون إليه، ولا يجرؤن على أن يطلبوا شيئاً لأنهم لا يرغبون في أن يفرضوا أنفسهم على الآخرين.



ما يجب أن تفعل:

توقع أنهم سيكونون مختلفين عندما يواجهون مأساة.

ما يجب ألا تفعل:

لا تقل:

"متى ستعود لطبيعتك القديمة مرة أخرى؟"

"تحتاج أن تتغلب على هذا الأمر."




"انس هذا الأمر وحسب."

"أنك لم تعد كما كنت."

بمجرد أن تلمس حياة الناس مأساة ما، فإنهم لن يعودوا كما كانوا من قبل، لن يعودوا لطبيعتهم القديمة مرة أخرى. سيجدون لأنفسهم "حالة أو طبيعة جديدة" وسيكتشفون بصورة نهائية طريقة للاستمرار في الحياة، ولكنهم لن يكونوا كما كانوا من قبل مطلقاً. إن حياتنا قد استمرت بالرغم مما حدث في حياتهم، ولهذا السبب فإننا نميل لأن نرغب في أن تعود حياتهم بالطريقة التي كانت عليها قبل أزمتهم. تذكّر وجوه أسر الضحايا بعد عام من خدمة الذكرى السنوية للحادي عشر من سبتمبر. من الواضح أنهم "لم يتغلبوا على الأمر". قدّم الرئيس بوش التعزية والمواساة، بينما كانت الأسر ترفع صور أحبائهم الذين فقدوهم. غمرت الدموع وجوههم حزناً على خسارتهم، وتهاووا بين ذراعي أحدهم الآخر للتعزية والمساندة. أصدقاؤك أيضاً وهم يواجهون أزماتهم ومآسيهم وخسائرهم الخاصة لا يشعرون بألم أقل من تلك الأسر.



ما يجب أن تفعل:

قدّم المساندة والتشجيع. لتكن استجابتك واعية وقدمها بروح الصلاة مع أفكار منيرة ترفع النفس عندما يطلب أصدقاؤك الإرشاد.

ما يجب ألا تفعل:

لا تقدم النصيحة. فما لم يلتمسها الشخص فإن اقتراحاتك قد لا تحظى بالتقدير.

النصيحة ليست مثل التعزية، فأصدقاؤنا المتألمين يحتاجون إلى تفاعلنا بدون إصدار أحكام عليهم. إنهم يحتاجون أن نقدم لهم محبتنا غير المشروطة، وتشجيعنا ومساندتنا. لا تقدم النصيحة إلا إذا طلبت منك بالتحديد، وحتى في هذه الحالة، كن حذراً، إننا نريد فقط أن نقدم المعونة، ولكن نصيحتنا غالباً ما تكون غير مطلوبة.

وعندما تطرح عليك أسئلة أو تطلب منك نصيحة، شارك فقط بتجارب اختبرتها في حياتك أنت الشخصية، وليس بقصص سمعت أن آخرين اجتازوا فيها بظروف مشابهة. لا تقل، "أعتقد أنك يجب ... "، أو " لا أعتقد أنك يجب أن ... " فهم لا يبحثون حقاً عن إجابات أو حلول إلا عندما يصلون إلى مراحل متقدمة في طريق الشفاء.




ما يجب أن تفعل:

أخبرهم بأنك تصلي لأجلهم، واسألهم إن كانت لديهم طلبات محددة.

ما يجب ألا تفعل:

لا تقل:

«لا تقلق، الرب معك.»

«كل شيء سيكون على ما يرام.»

«ليكن لديك إيمان.»

ولا تقل «أنا أصلي لأجلك» بقلب خال من الهموم في محاولة لجعلهم يشعرون بصورة أفضل، بل اقض وقتاً أمام الله في الصلاة وارفع تضرعات لأجل احتياجاتهم. أسأل لأجل طلبات محددة في الصلاة مثل: أن ينالوا نوماً هادئاً، أن يستمتع أطفالهم باللعب، أو أن يشعروا بسلام بشأن القرارات القادمة.



ما يجب أن تفعل:

قل:

«إنني أصلي لأجلك.»

«هل تحسّن حالك هذا الأسبوع قليلاً؟»

«هل هناك شيء محدد تجد صعوبة خاصة في مواجهته؟»

ما يجب ألا تفعل:

لا تقل:

«كيف حالك؟»

«ما أخبارك؟»

فالإجابة الحقيقية على سؤال «كيف حالك؟» هي عادة: سيء أو محبط أو فظيع أو مدمر. وصديقك المتألم لا يريد في الحقيقة أن يعبّر عن ذلك. أفضل شيء تفعله هنا هو أن تحييه تحية عادية «أهلاً،.......» وأن تقول عبارة تشجيع أو أن تسأل سؤالاً محدداً.






ما يجب أن تفعل:

أن تستمع لما يدور في قلوبهم.

ما يجب ألا تفعل:

لا تقل:

«إنني أعرف ما تشعر به.»

«هناك صديق لي ...»

الاستماع والإصغاء هو أداة فعالة وقوية، فلا تقلل من قيمته. استمع باهتمام، واسمح للحوار أن يتدفق في أي اتجاه يحتاج إليه. لا تخف من الصمت، فحضورك هو الجزء الأهم. اسأل صديقك كيف يشعر، «ما الذي تصارع فيه في الوقت الحالي؟»

لا توجد طريقة يمكنك بها أن تعرف «كيف يشعر» حتى لو واجهت تجربة مشابهة، شارك فقط كيف شعرت أنت، لا تفترض أنك تعرف كيف يشعر صديقك. إن صديقك المتألم لا يريد أن يسمع عن تجارب الآخرين المشابهة.



ما يجب أن تفعل:

استجب في الوقت المناسب بإرسال بطاقة، أو باتصال هاتفي أو بزيارة.

من أصعب أجزاء التواصل مع المتألمين هو الاتصال الأول، فإننا نكون متوترين بشأن ما سنقول، وكيف سيتم استقبالنا. نحن أنفسنا نشعر بالحزن والهم ونشعر بالخوف مما سمعنا من أخبار لذلك فإننا نكون غير واثقين إن كان لدينا شيء نستطيع أن نقدمه. اطلب في روح الصلاة إرشاد الله لما ستقوله أو ما ستكتبه في البطاقة، ثم تقدم بالإيمان واكتبه أو قم بالاتصال الهاتفي أو بزيارة صديقك المتألم. وبمجرد أن تقوم بالاتصال الأول ستجد الاتصالات التالية أسهل كثيراً.

ما يجب أن تقول:

قل:

«أنا آسف.» ثم أضف:

«لابد أن الأمر كان قاسياً جداً.»

«إنني أعرف كم كان شخصاً مميزاً بالنسبة لك.»

«إنني أشاركك الخسارة.»

«إنني أريد المساعدة ... »

«لقد صليت من أجلك. »

ما يجب ألا تقول:

لا تقل: «إنني آسف.» وتنهي الجملة، فصديقك المتألم آسف هو أيضاً ولكنه لا يستطيع أن يتجاوب مع عبارة «أنا آسف.» أضف تعليقاً أو فكرة يمكنه أن يستجيب لها.

تحتاج أن تقدم شيئاً لصديقك المتألم لكي يستجيب له. إنني دائماً ما أطرح سؤالاً بعد عبارة «إنني آسف.» مثل «هل كان هذا الأمر فجائياً؟»، «هل كانت مريضة؟»، «هل استطعت أن تكوني هناك؟» قول «إنني آسف.» هو واحد من أهم الأمور التي يمكننا أن نقولها، فلا يمكن أن ترفض الاستجابة لها. فكّر مقدماً، ماذا يمكنك أن تقول أو تسأل مما يجعل صديقك المتألم يستجيب لتعليقك؟



ما يجب أن تفعل:

شجعهم على الإحتفاظ بمذكرات يومية أو بأن يشاركوا مشاعرهم معك.

ما يجب ألا تقول:

لا تقل:

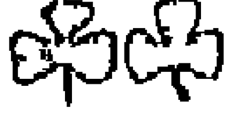
«لا يجب أن تشعر هكذا.»

في معظم الأحيان يكون مجرد رؤيتهم لأفكارهم على الورق يساعدهم في التعامل مع ما يواجهونه. إن تشجيع الفيضان الحر للمشاعر سيساعدهم على معرفة أنك مهتم بهم وأنك لا تخاف من ألمهم. المشاعر لا تكون صائبة أو خاطئة، بل هي مجرد مشاعر، ونحتاج أن نعترف بها ونؤيدها كما هي.



ما يجب أن تفعل:

أن توافق أن يعبر الشخص عن مشاعره، مثل: «هذا غير معقول.»، «هذا ليس عدلاً.»، «لا أفهم لماذا حدث ذلك.»




ما يجب ألا تفعل:

لا تقدم إجابات أو تفسيرات روحية، فنحن لا نعرف لماذا تحدث المآسي، ولماذا يجتاز بعض الناس في صدمات وجروح.

إننا لا نخدم أصدقاءنا عندما نقدم لهم تفسيرات محتملة، فليست لدينا فكرة عن سبب وقوع المأساة. المأساة هي أمر غير عادل وغير معقول. أثناء وقت الأزمة يميل الناس لاختبار مسألة إيمانهم. لماذا حدث مثل هذا الأمر؟، أين كان الله عندما حدث هذا؟ إنهم لا يحتاجون أن يسمعوا قصصاً عن نجاح أو دمار أشخاص آخرين تعرفهم ممن اجتازوا خلال أمر مشابه. فعندما تخبر شخصاً أن كل شيء سيكون على ما يرام بينما أنت لم تعرف أبداً عمق معاناته فإنها تكون عبارة فارغة من المعنى.



ما يجب أن تفعل:

تذكّر بصفة خاصة الأوقات العصيبة.

ما يجب ألا تفعل:

لا تنسى أعياد الزواج، أعياد الميلاد، تواريخ الوفاة، وأيام الأجازات.

بينما قد تعود حياتك للنمط الطبيعي، إلا أن أصدقائك يعيشون في الأزمة كل يوم، فلا يوجد ما هو طبيعي في حياتهم. لذلك أظهر مساندتك المستمرة عن طريق تذكُر تلك الأيام الصعبة. قم بإرسال بطاقة، أو بالاتصال الهاتفي، أو ادعهم لقضاء بعض الوقت معك.



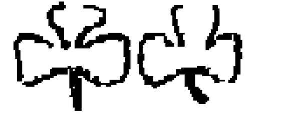
ما يجب أن تفعل:

اسمح لهم بكل ما يحتاجون من وقت للتعامل بصورة فعّالة مع مراحل أزمتهم.

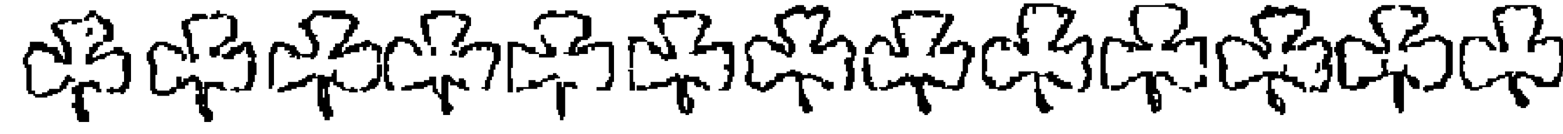
ما يجب ألا تفعل:

لا تضع جدولاً زمنياً لشفاء صديقك.

إن استنتاجك بأنه لا يتأقلم جيداً يعيق تقدمه. فلا يوجد حدود زمنية للشفاء أو التعافي يعقب

الأزمة. ولا تقارن تجربته بتجربة شخص آخر اجتاز في ظروف مشابهة، فكل شخص مختلف عن الآخر ويتعامل مع أزماته بصورة مختلفة.



ما عليك أن تفعل:

قدّم تشجيع روحي من قلبك، وضمّنه آيات من الكتاب المقدس قد عزّتك من قبل في موقف صعب.

ما يجب ألا تفعل:

لا تقتبس آيات كتابية كوسيلة لتصحيح مشاعره أو للتقليل من شأنها. ولا تقدّم أبداً اقتراحات روحية باتجاه التفوق أو البر الذاتي.

ضع نفسك مكان الآخر، فالتعاطف مهم لشفاء من يجتازون في أزمات صعبة. فكّر ملياً قبل اقتباس أية آية. فالآية «ونحن نعلم أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله» لا تصلح أبداً للشخص المتألم، ولكنه لو قال هذه الآية بنفسه فعليك إذاً أن تؤكد له هذا الوعد، ولكن لا تقتبسه كآية للتعزية، ففي تلك الأوقات لا يشعرون بأن هناك أي خير فيما جرى.



ما يجب أن تفعل:

استخدم مواهبك وإمكانياتك للمساعدة. فكّر فيما تستمتع بالقيام به وفيما تجيده.

ما يجب ألا تفعل:

لا تضع نفسك تحت ضغط أن تقوم بمهام لا تريد حقاً القيام بها.

استخدم مهاراتك ومواهبك لأداء الأعمال التي يحتاجها أصدقاؤك، فإذا لم تكوني طباخة ماهرة فلا تشعري أنك يجب أن تعدّي وجبة. فكّري في طرق يمكنك أن تساعدي بها بطريقة متفردة خاصة بك.



ما يجب أن تفعل:

أن تفهم أن تجربة كل شخص متفردة ومختلفة عن تجارب الآخرين، فالاحتياجات والجروح والمشاعر تختلف من شخص إلى آخر، ومن موقف إلى آخر.




ما يجب ألا تفعل:

لا تقل:

«أنا أعلم ما تشعر به.»، أو «إنني أفهم معنى هذا الأمر.»

كن أميناً بشأن تجاربك، فإذا لم تتمكن من احتمال نفس نوع المأساة التي يمرون بها، فقل، «إنني لم أتمكن من اجتياز ما تمر به، ولكني أريدك أن تعرف أنني أهتم لأمرك وسوف أساندك خلال الأوقات الصعبة القادمة.» لو كنت قد اجتزت بتجربة مماثلة، فقلها باختصار، مضيفاً بأنك تستطيع أن تتعاطف مع مشاعرهم. بالطبع، لا يمكنك أن تفهم بالكامل معنى ما حدث بالنسبة لهم لأنك لم تجتز بتجاربهم الماضية التي بنوا على أساسها ردود أفعالهم.



ما يجب أن تفعل:

استمر في الاتصال بهم، وقدّم المساندة واجعلهم يعرفون أنك تصلي لأجلهم. أرسل لهم ملاحظات تشجيعية بروح الصلاة.

ما يجب ألا تفعل:

لا تتجاهل احتياجاتهم بعد أن تهدأ الأزمة اللحظية.

استمر على اتصال بهم، فبعد الأزمة، تعود حياتنا إلى الوضع الطبيعي ولكن حياة أصدقائنا لن تعود كما كانت من قبل.



ما يجب أن تفعل:

أن تدرك أن قلوبهم مملوءة بالألم والصدمة. اجعلهم يعرفون أنك ستصغي لمشاعرهم وأنك تريد أن تكون جزء من عملية شفائهم.

ما يجب ألا تفعل:

لا تتوقع التفاؤل أو السعادة من صديقك المتألم.

إن لدى صديقك المتألم غطاء من الحزن يحيط بقلبه، لذلك فمن الصعب عليه أن يشعر بأي سعادة. فهؤلاء




الأشخاص غالباً ما يشعرون بالذنب إذا ضحكوا أو استمتعوا بوقت طيب، أو قد يستاؤون عندما يستمتع الآخرون ويسعدون.



ما يجب أن تفعل:

عبّر عن محبتك بالقول: «لا يوجد كلام أقوله يمكنه أن يمنع وقوع ما قد حدث، ولكني أريدك أن تعرف أنني أحبك، وإني أصلي لأجلك، وأريد أن أساعدك.»

ما يجب ألا تفعل:

لا تقل عبارات محفوظة محاولة منك للتقليل مما يواجهونه أو لكي تخفي ما تشعر به أنت شخصياً من عدم الأمان.

«أنا أحبك وأهتم كثيراً لهذه الأزمة التي تواجهها.»

حاول أن تتخيل كيف كان يمكن أن تكون حياتك لو أنك تواجه نفس هذه المأساة. صلّ معهم، وأظهر اهتمامك، واشعر بالجرح معهم.



ما يجب أن تفعل:

اسمح للشخص بأن يتخذ قراراته الخاصة واتخذ أنت الخطوات المناسبة للتعامل مع هذه الصدمة، فلا يمكن لأحد أن يخبر الآخر عما يجب أن يشعر به أو ما يجب ألا يشعر به.

ما يجب ألا تفعل:

لا تستخدم عبارات فيها «يجب عليك..»، أو «لو فقط أستطعت..»، مثل:

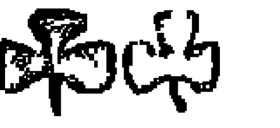
«يجب أن تعود لعملك وتتغلب على هذا الأمر.»

«لا يجب أن تشعر هكذا.»

«لو انك فقط استطعت أن تقضي وقتاً أطول معه.»

«لو أنك فقط تمكنت من الشعور بحدوث ذلك.»

إننا نقلل من مشاعر الناس عندما نخبرهم بما يجب أو لا يجب أن يشعروا به. فحقيقة الأمر بالنسبة لهم

هو أنهم يشعرون كذلك بالفعل. إنهم يشاركون بما يقلقهم، ويخيفهم ويؤلمهم. فراقب نفسك في كل مرة تشعر في فكرك بأنك ستقول لهم يجب أو لا يجب. فمعظم الأشخاص الذين يتعرضون للجرح قد أنّبوا أنفسهم بالفعل مرة ومرات بالقول «كان يجب»، أو «لو فقط استطعت»: «كان يجب أن يكون لديك إيمان أكثر.»، «لو فقط استطعت أن تكون معه في ذلك الوقت.»، «لو استطعت فقط أن تكون أقل قسوة.»



ما يجب أن تفعل:

قدّم معونة غير مشروطة على المدى الطويل، واجعلهم يعلمون أن كل إنسان يتعامل مع الصدمات بطريقة مختلفة.

ما يجب ألا تفعل:

لا تكن ناقداً أو مصدراً للأحكام. لا تقل عبارات مثل:

«ما كان هذا الأمر ليحدث لو ...»

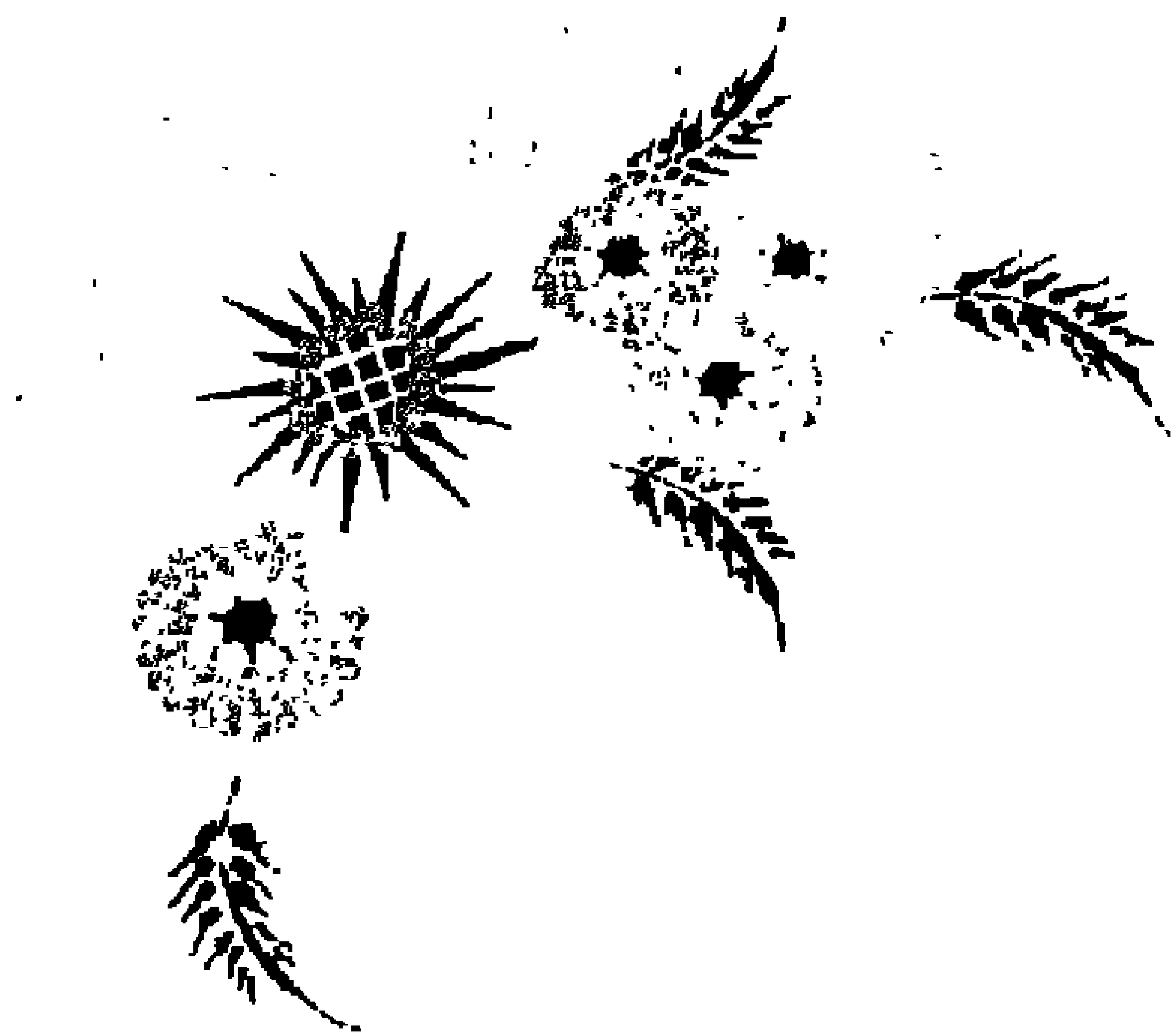
«لابد أن هناك خطية في حياتك.»

«إنك لا تثق في الله في هذا الأمر.»

«إنك تجني ما قد زرعت.»

لا يوجد دليل إرشادي أو جدول زمني لكيفية التعامل مع الأزمة. لذلك دع أصدقاءك المتألمين يعرفون بأنه لا توجد لديك توقعات لكم الوقت الذي يحتاجونه للتعافي أو لكيفية تصرفهم. أكّد لهم بأنه مهما حدث فإنك ستكون معهم.





الجزء الأول

الأزمات الشخصية



الطلاق والشريك المنفرد

في العالم المثالي لا يحدث الطلاق، إذ يعيش الزوجان معاً حياة سعيدة إلى الأبد. ورغم أن الطلاق ليس هو أفضل شيء لحياتنا إلا أنه واقع بالنسبة للكثيرين. فيجب ألا ننظر بطريقة أخرى ونتظاهر أنه غير موجود، ونحتاج أن نعبّر عن المحبة والتعاطف لأصدقائنا المجروحين ولا ننظر لهم نظرة العار والإدانة. فالطلاق هو تجربة مدمرة، مليئة بالألم والوحدة والحزن. والطلاق يأتي بنتائج متشعّبة وصراعات بعيدة المدى وطويلة الأمد. وهكذا يحتاج صديقك إلى محبتك ومساندتك غير المشروطة وبدون إدانة.



لا تقل:

«إنني لم أحب أبداً الطريقة التي كان يعاملك بها.» فلو عاد الشريكان لبعضهما البعض مرة أخرى، فإنك تكون قد نفّرت صديقك من شريكه، فهذه عبارة حساسة في قبول صديقك لشريك حياته.

«هناك دائماً وجهان لكل قصة.»

«عليك فقط أن تجعلي يسوع هو زوجك.»

«عليك فقط أن تواصل حياتك.»

أو «هناك أسماك أخرى في البحر.»

هذه العبارات لا تفيد.

لا تحكم على قلب صديقك. أتى إليّ الراعي مع زوجته وقالا إنهما لا يشعران أنني تبت حقاً عن أخطائي رغم أنها قد دمّرتني، وبدأت أبكي أمامهما ولكنهما أصرا أن الله سيكشف عن الثمر الحقيقي الذي في قلبي وأن عدم الإخلاص ستظهر نتائجه سريعاً. وظلا باردين ولم يكن لديهما أية فكرة عن مدى المعاناة التي في داخلي. وكان هذا الألم والدمار يضاهي تقريباً حجم الألم الذي نتج عن الطلاق نفسه. لقد ضربوني وأنا منحنية. - «چولي»

ورغم أني قد انفصلت عن زوجي بناء على اختياره هو، فقد سمعت واعظاً في المذياع يقول، «لو تورّط زوجك




مع امرأة أخرى، فاسألي نفسك عما فعلتيه لكي تدفعيه بين ذراعيها.» وقد دمّرتني هذه الكلمات، لقد لمت نفسي بالفعل، فأنا لا أحتاج إلى إدانته. – «چو فرانز»

أذكر أن أحدهم قال لي أن الله يكره الطلاق، وكنت مؤمنة جديدة في ذلك الوقت، وكان هذا الأمر جارحاً بصورة خاصة بالنسبة لي. – «كارين أوكونر»

عندما ألتقي بأشخاص في وظيفة كنسية، من الشائع أن يتطرق الحديث إلى حالتي الاجتماعية. وعندما يعرفون أني لم أعد متزوجة، غالباً ما يكون رد فعلهم: «آه، أنت مطلقة.» بصوت به نبرة من الإدانة أو الإزدراء. وهذه الاستجابة تعطيني الشعور بأنني أقل من إنسانة، أو أنني من الدرجة الثانية، ولا يمكن أن يكون لي دور روحي في هذه البيئة. فهذا الاتجاه يجعلني أشعر أنني مغلوبة دائماً ولا يمكنني أن أتخطى هذا الأمر في أعينهم. – «چورچيا شافر»

«لا يوجد عذر لوجود الطلاق في الكنيسة. كان يجب عليك أن تصلي لأجل هذا الأمر!» هل يظنون أنني لم أكن أصلي لأجل زواجي؟ إنني بالفعل مغطاة بالخجل والعار، وكلماتهم تزيد طبقة أخرى لهذا العار ليس أكثر. – «أديل»

لا تدين أو تقول عبارات مثل: «يتطلب الأمر اثنين لكي ينفصم الزواج» أو، «لابد أنك فعلت شيئاً ما لكي تجعلها/ تجعليه يتركك.» هذه كذبة! لقد جرحت جداً من صديق مسيحي قال لي هذا، لقد طعنني في قلبي، قد كنت أشعر بالفعل بالخجل والذنب، وكلماته هذه أكدت مخاوفي أكثر.

لا تقدم «كليشيهات» دينية محفوظة: «كل شيء سيكون على ما يرام»، «الله يكره الطلاق، وسيجعله يعود يعود إليك.» «كل الأشياء تعمل معاً للخير.» إننا غالباً ما نكون في شدة الغضب من كل إنسان بما في ذلك الله نفسه، لكي نسمع مثل هذه التعليقات.

أولئك الذين لم يختبروا حقاً مشكلات أو تجارب مثل التي أواجهها، هم أول من انتقدوني.

العبارات العامة مثل: «اتصل بي لو احتجتني»، أو «يمكننا أن نتناول الغداء معاً في أي وقت»، أو «أنت تعرف إنني موجود إن احتجت شيئاً.» جميعها لا تفيد. حاول التعرف على احتياج محدد وقدم معونة محددة. – «بيث»

«ستجدين شخصاً غيره.» كان هذا التعبير يعطيني الانطباع بأنني لست إنسانة كاملة بدون زوج. كان التكيف مع الطلاق صعباً بما يكفي، بدون الشعور كما لو أنني غير كاملة وغير مقبولة من الآخرين بدون زوج. فالعثور على شخص آخر لم تكن هي المشكلة، بل إنها مجرد محاولة فقط للتقليل من شأن ما كنت أواجهه. – «چان كولمان»

كان هناك أسرتان أو ثلاثة أوضحوا لي أنهم لم يعودوا أصدقائي، وأنهم لا يرحبون بي للجوء إليهم حتى




للحصول على كلمة تشجيع. – «جورج»

لا تطلب مني أن أشارك بجميع التفاصيل.

عندما تقضي وقتاً مع شخص مُطلَّق، أبعد ذهنك عن الأفلام السينمائية أو العروض التليفزيونية أو المسرحيات الرومانسية. تعامل مع الطلاق أو مع الأطفال الذين جرحوا نتيجة الطلاق، فهذه الشحنة العاطفية تكون شديدة القسوة.

أخبرني بعض الناس بأنني لم أكن «روحية» بما يكفي، وأنه لو كان لديّ إيمان أعمق، لما كان يمكن لهذا الأمر أن يحدث. من فضلك، لا تؤدبني أو تخجلني، فقط استمع لي وتعاطف معي. – «روز سويت»

امرأة كنت أظنها صديقة حميمة، كانت من أكثر المنتقدين لي. فهي لم تسألني عن مشاعري، أو كيف أعيش، أو عما قد أحتاج، ولكنها اقترحت عليّ أن أتحدث مع الراعي لكي «أمنع» حدوث الطلاق. – «باربارا»

لا تنظِّم علاقتي بشخص ما – لا تفكر حتى في القيام بهذا الأمر!

لقد شعرت بالجرح والانتقاد عندما عبّر الناس بوضوح عن آرائهم في حياتي، بينما لم يكن لديهم أدنى فكرة عما كنت أجتاز فيه.

قل:

«لابد أن المستقبل سيكون مخيفاً، ولكني سأظل قريبةً منك.»

«إني متأكدة أنك ستشعرين بالوحدة في هذا الوقت، متى يمكننا أن نتناول الغداء معاً؟»

«إني صديقتك مهما حدث. إنني هنا لأجلك. حان الوقت لكي تركزي على نفسك وعلى أطفالك.» – «كارين أوكونر»

«أخبريني بأكثر الأمور التي تجرحك، وأنا سأصلي لأجلك.»

«أنا أعلم أن الله يحبك ويشتاق أن يعزيك خلال هذا الألم الرهيب. إنني هنا بجانبك.»

صديقة في خدمة المرأة ساعدتني بأن أكّدت لي محبتها وصداقتها المستمرة، فقالت: «إنني لا أرغب حتى في معرفة التفاصيل، فأنا أحبك مهما حدث.» وقد عاشت ما قالته حتى هذا اليوم طوال عشر أعوام مضت. – «باربارا»

تحدثي بأمانة وصراحة، فقولي مثلا، «لورا، أنا أعلم أن هذا يكسر قلبك، أن تكون لـ «توم» علاقة عاطفية. إني آسفة حقاً لأنه اختار أن يخونك ويجرحك مثل هذا الجرح العميق.»

«لا يمكنني أن أزيل ألمك ، ولكني أستطيع أن أحبك محبة غير مشروطة.» هذه العبارة قالتها زوجة الراعي، ثم




أظهرت محبتها بعد ذلك من خلال أفعالها. فقد اهتمت بي، وكانت تطهو لي الطعام في بعض الأحيان، وكانت موجودة لكي تستمع إليّ عندما كنت أحتاج أن أتحدث. كانت بركة لحياتي وقد ساعدتني على الشفاء. – «أليس أولدهام»

أكثر الأشياء التي قالها الناس وساعدتني هي أنهم فقط أكّدوا لي أنني كنت أمرّ بوقت عصيب. – «چورچ»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

هناك بعض الفترات لا تستطيع أن تفعل شيئاً لتغييرها. إنك لاتستطيع أن تعيد تنظيمها. إنني أفكر في مجتمعنا السريع الإيقاع، حيث يمكن لأية مشكلة أسرية أو مشكلة في العلاقات أن تحل في عرض تليفزيوني مدته ساعة واحدة. إن لدينا توقّع غير واع أن الأشياء ستؤل إلى حل مقبول ومريح، وأن هذا الحل سيأتي مع نهاية الأسبوع. ولكن عمق مستنقع الحزن الذي سبحت فيه لم يكن بهذه البساطة. – «چورچ»

الأشخاص الذين يمرون بمحنة أوأزمة يحتاجون إلى الرجاء. إنهم يحتاجون إلى أمل في أن هذا الأمر يمكن النجاة منه والتغلب عليه، وأن هناك فرص ثانية، وفي أغلب الأحيان يحتاجون أن يعرفوا أن الله الذي يؤمنون أنه سيد على حياتهم هو إله صالح وأهل للثقة. تقول رسالة بطرس الأولى ٣: ١٥ «مستعدين دائماً لمجاوبة كل من يسألكم عن سبب الرجاء الذي فيكم بوداعة وخوف.» – «چولي»

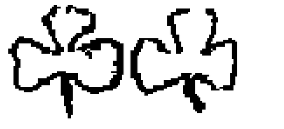
ينظر معظم الناس من حولنا لهذا الموقف كما لو أنه مرض البرص، ومن ثم لا يريدون أن يتورطوا فيه. – «چورچ»

عندما كنت أجتاز بمحنة طلاقي، شعرت بأني منبوذ من المسيحيين الآخرين، وكنت أتمنى لو استطاع الناس التواصل معي وإشراكي في عمل شيء.

عندما يكون الطلاق نتيجة للخيانة أو الأكاذيب أو الخداع، فإن الحزن على الفقد في هذه الحالة يكون أكثر تعقيداً من الحزن على الفقد بسبب موت الشريك. فأنت لا تواجه فقط ألم فقدان شريكك، ولكنك تواجه أيضاً الجروح العميقة الناجمة عن الرفض. – «چورچيا شافر»

كان أولادي يحتاجون إلى مرشدين، وإلى قدوة في حياتهم، بسبب غياب والدهم.

لم أكن أريد أن يتحيز الناس لأي من الجانبين كما لو كنا في حرب. وقد شعرت أنني يجب أن أبتعد عن القيادة في الكنيسة أثناء فترة طلاقي ، لذلك فقد شعرت أنني أفقد أيضاً جزءاً من النظام الذي يساندني داخل

أسرة كنيستي. – «باربارا»

شعرت أنني مثل طفل، فشعرت كما لو أن عالمي ينقلب من حولي بسبب علاقة زوجي العاطفية العلنية وعدم خجله منها. لقد شعرت بوحدة شديدة خلال هذه الفترة الرهيبة من حياتي. لقد كانت حياتي محاطة بزوجي، وشعرت كما لو أنني أموت. فقد فارقني جزء من كياني عندما تركني. وبدا أن بعض الناس لم يكونوا حساسين لشعوري بالفقد والألم الذي كنت أمر به. – «كارين أوكونر»

لقد اختبرت طلاقاً شديد الألم. وبينما كان هناك أسس كتابية للطلاق، كان لا يزال من الصعب عليّ جداً أن أتقبل أن يحدث هذا الأمر في زواجي. لقد تلقيت بطاقة تهنئني بطلاقي، وعندما فتحت البطاقة، أخذت أجهش بالبكاء. فأنا لم أتزوج وفي نيتي أنني في يوم من الأيام سيتمزق قلبي بطلاق مؤلم. ورغم أني كنت أرغب في الطلاق بسبب خيانة زوجي المتكررة، فإني بالتأكيد لم أكن أريد أن أحتفل به!

من السهل تماماً أن تتذكر شخصاً خلال الأيام الأولى القليلة من مروره بمأساة. ولكن المعونة الحقيقية تأتي عندما تتذكر ذلك الشخص بعد ذلك في الأسابيع والأشهر التالية. ففي تلك الفترة يحتاجك أكثر من أي وقت آخر. – «كيم جونسون»

لا تتجاهلني أو تنظر في اتجاه آخر. حتى الأشخاص الذين كنت أحسبهم أصدقاء لم يتصلوا بي أو يزوروني أو يكتبوا إليّ. شعرت بالرفض. ورغم أنني كنت في معترك الطلاق، كنت لا أزال أريد أن أضحك على النكات، وأن أتناول الإفطار في الخارج، وأن أستمتع بمكالمة هاتفية، أو أن أستضيف أحداً لاحتساء الشاي في بيتي. كنت أتوق للاستقرار في ذلك الوقت. كنت أتمنى أن أحظى بالصداقة وبالعلاقات الكنسية بينما كانت حياتي كلها تتحطم وتتناثر حولي. – «أديل»

إن الأشخاص الذين يجتازون في الطلاق يكونون في صدمة، ويشعرون بالخوف والذنب (وحتى لو لم يتركوا المكان، فإنهم يشعرون أنهم لابد قد فعلوا شيئاً ما خطأ) كما يشعرون بالحزن الشديد، أو أحياناً بالراحة لو أن العلاقة كانت مسيئة لهم. والمشاعر تذهب من نقيض إلى آخر في دقائق معدودة، فاذهب معها كما تقودك، فهذا أمر طبيعي في البداية.

عندما كنت متزوجة، كان الكثير من أصدقائي من المتزوجين، وعندما أنفصلت كنت أرغب في أن تستمر علاقاتي معهم، ولكنهم نادراً ما كانوا يدعونني لأذهب إليهم. كنت أحتاج هؤلاء الأصدقاء لكي يكونوا جزءاً من حياتي. – «چورچيا شافر»

تختلف كل حالة طلاق عن الأخرى، لذلك فإنه لا توجد طريقة واحدة بعينها للتعامل مع جميع الحالات لمساعدة




الأصدقاء المطلقين. هناك وقت يفوق فيه الجرح كل شيء آخر. هناك عملية الحزن على الفقد، والتي تشبه كثيراً الحزن على أي فقد أو خسارة. فبسبب طلاقي، فقدت صديقي، الشخص الذي كنت أثق فيه، وفقدت هدفي في أن تكون لديّ أسرة مترابطة، ودخل ثابت، واستقرار، واحترام أقراني، واحترامي لنفسي. هناك أيام أشعر فيها كما لو أن هناك ختم غير مرئي ولكنه لا يمحى على بعض من صفحات حياتي مكتوب فيه «فاشل». ولكني بنعمة الله أعرف أن هذا غير حقيقي، ولكن هذه المشاعر لا تزال تراودني من وقت لآخر. – «چورچ»

لم تكن لديّ القوة لكي أخرج من الأزمة بنفسي، وقد قدّرت كثيراً جهود أصدقائي الذين تواصلوا معي بدون أن أطلب. كنت في حاجة شديدة بصفة خاصة لصديقة تكون على اتصال مباشر بي بانتظام، على المدى الطويل، بدون أن أطلب منها ذلك. – «بيث»

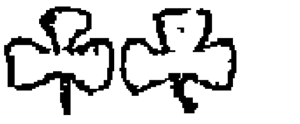
يحتاج الناس أن يفهموا أن الشريك الذي يضل ويبتعد قد اتخذ قراراً بالقيام بهذا، وهو قرار لم يكن يجب عليه أو عليها اتخاذه. فالشريك كان يمكنه أن يختار طلب معونة للزواج مع شريكه. وبهذا الإدراك، فإن أعضاء جسد المسيح لن يكون لديهم هذه الإدانة الشديدة للشريك الذي تم التخلي عنه لأجل علاقة أخرى. – «چو فرانز»

لم تكن الكنيسة مساندة أبداً. فأنا لم أحظ بأية مساندة من أسرة الكنيسة أثناء الصراعات التي اجتزت فيها. تقدم بعض الكنائس برامج للشفاء بعد حالات الطلاق، ولكنها تتجاهل احتياجاتنا خلال الصعوبات التي نجتازها أثناء هذه العملية.

ليس الموت هو الطريقة الوحيدة لفقد ابن. فعندما تم طلاقي، «فقدت» ابني الذي تبنيه والذي كان يقفز بين ذراعيّ وهو في سن العامين. لقد ظللت أمّاً أخرى له لمدة عشر سنوات، وقد علّمته أن يخبز الحلوى، ويأخذ أول حمام له، ويتلو أول صلواته، ويقود دراجته بدون عجلات التدريب. كنت أنظف أمتعته وهو مريض، وأساعده في مذاكرته، وأساعده في تعلم المهام المختلفة، والكثير من التفاعلات العميقة الأخرى التي تشترك فيها الأم مع أبنائها. ورغم أن زوجي السابق قد داس زواجنا، إلا أنه كان يعلم أن علاقة ابنه معي كانت أمراً غالياً ويستحق الحفاظ عليه. كثير من الآباء الذين ينفصلون يفعلون القليل للمحافظة على كل العلاقات الحبية التي يمكن انتهاكها في الطلاق. – «روز سويت»

كطفل لأبوين مطلقين، كنت أدرك أن الأطفال يلاحظون ويفهمون الذنب والمسئولية واللوم بسبب الطلاق. فقد أخبروني أن طلاق والديّ وتخلي أمي عن حضانتي «ليس مشكلة، فيمكنك أن تحظى بأم جديدة!». كنت أحتاج لأشخاص يتحدثون معي بصراحة عن الطلاق. وقد جرحني أن يعامل الناس والدي وكأن الطلاق كان خطأه هو، فأمي هي التي تركته. الأشخاص الذين كانوا يساندوني ويشجعوني أكّدوا لي أنني سأتغلب على هذا الأمر. – «روب»



كيف يمكنك المساعدة؟

الأصدقاء الذين فقط استمعوا لي وصلّوا معي كانوا ذوي قيمة لا تقاس. فقد تفهّموا بدون إدانة، وشجعوني بدون إلقاء المواعظ. إن أفضل شيء يمكن لصديق أن يفعله هو أن يسبح بجانبك ويساعد الشخص المطلّق لكي يظل رأسه مرفوعاً فوق المياه. - «چورچ»

اشتري شريطاً موسيقياً جيداً يحوي موسيقى عبادة مسيحية وقدّمه كهدية.

لقد كنت أبكي بحرقة شديدة ولم أستطع حتى أن أصلي، ولكني استطعت أن أجلس واستمع للموسيقى وأصلي من خلالها.

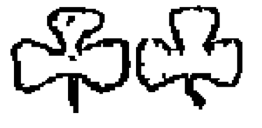
أثناء طلاقي، كان هناك أشخاص أعرفهم بالكاد يقومون بإرسال باقات مفرحة من الزهور وبطاقات وحلوى مخبوزة، فقط لكي يعرّفوني أنهم يهتمون لأمري ويشعرون بما أمرّ به. الأصدقاء الجيدون كانوا يستمعون لي وأنا أقوم بتحليل نفس الأمور مرة ومرات بدون أن يجعلوني أعرف كم كنت مثقلة عليهم. كان عليّ أن أتحدث وأخرج ما في جعبتي وأن يوافقوني في مشاعري. وفي بعض الأحيان كان عليّ أن أتصل بصديقة في وقت متأخر من الليل لأحكي لها عن مشاعري اليائسة، وكانت تأتي وتجلس معي ونصلي معاً حتى تزول هذه المشاعر. - «چولي»

كن متاحاً وقريباً. كثير من الأصدقاء اختفوا عن ناظريّ لأنهم لم يكونوا يعرفون ما يقولون لي، أو كانوا خائفين من أن يتحيزوا لجانب ما. لكنك يمكنك أن تظل صديقاً بدون أن تقول أنك ضد الشريك الآخر. خصص وقتاً لأصدقائك. اكتشف أحلك الأوقات بالنسبة لهم، وبالنسبة لي كانت هذه الأوقات هي أيام الأحد بعد الظهر، يوم تجمع الأسرة. وتذكّر أن صديقك شيسعر بالغربة والحرج إذا كان جميع الموجودين متزوجين، بينما هي أو هو فقط هو الأعزب. يقل احتمال أن يقع الشخص المطلق في فخ الدخول في علاقة جديدة قبل الأوان عندما تكون له حياة اجتماعية قوية مع الأصدقاء.

ما كنت أحتاجه هو المحبة والتشجيع من الأصدقاء. كنت أحتاج أن أقضي أوقاتاً في ظروف طبيعية. فعندما كانت حياتي في دوامة مقلوبة رأساً على عقب، كانت الحياة الطبيعية هي أفضل دواء. فقد كنت في حاجة للاتصالات الهاتفية والأحاديث التي لم تكن تدور حول موضوع الطلاق، ولكنها مع ذلك ساعدتني على حل بعض الموضوعات... لقد كنت أحتاج أذناً صاغية غير منتقدة. - «باربارا»

شعرت أثناء طلاقي أنني شديدة القبح. وقد ابتاع لي ابن عمي زوجاً من الأقراط الجميلة التي لازلت أحتفظ بها حتى الآن. وقد جعلتني هذه الأقراط أشعر أني جميلة، ورفعت حقاً من روحي المعنوية.

تركني زوجي «المؤمن» عندما كنت حاملاً في ابننا الثالث. ابتاع لي زوجان مقربان بعض الأدوات المكتبية




وعملا على أن يبتاعا معهما بعض اللعب لابنيّ البالغان الخامسة والسابعة من العمر. وعندما ولد طفلي الثالث تكفّلا بمصاريف الحفّاضات.

قومي بشراء بعض الملاءات وأغطية السرير لحجرة النوم أو ملابس نوم جديدة. أعظم هدية حصلت عليها كانت رداء نوم جديد، ليس رومانسياً، ولكنه جميل. لقد جعلني أشعر أنني لا زلت امرأة رغم أن زوجي قد رفضني. قامت صديقة بشراء مفارش سرير جديدة، إذ لم تستطع أن تحتمل أن تنام على نفس المفارش التي كان ينام عليها زوجها السابق.

شجّع صديقك بشدة لكي يحضر مجموعة مساندة، حتى لو لم يرغب في الذهاب أو لا يعتقد أنه يحتاجها. اعرض عليه أن تذهب معه. إن أفضل شفاء يحدث عندما يتمكن من التواجد مع أناس آخرين يمرون بنفس الأمر. إنني أوصي كذلك بالموقع التالي إذ يرتكز على أساس كتابي: http://www.divorcecare.org/

لقد كنت أحتاج للحديث عما كنت أمر بهذا الأمر ولكني لم أكن أحتاج إلى نصيحة. كنت فقط أحتاج لشخص يصغي، ويصغي، ويصغي. – «بيث»

كان من الصعب جداً أن أكون أماً مُطلَّقة لثلاثة أطفال، أعمل في وظيفتين، وأذهب للمدرسة أربعة ليال في الأسبوع. لم يحدث ولو مرة أن عرض عليّ أحد من عائلتي أو من الكنيسة أن يساعدني في العناية بأطفالي أو يساعد في مصاريف رعاية الأطفال. كنت أتمنى أن يقدم لي شخص ما فترة لأرتاح فيها من ضغوط كوني مَن يقوم بالإنفاق على الأسرة، وتغذيتها ورعايتها.

اصطحب صديقك للمحكمة. هذه التجربة مؤلمة حقاً. فحتى لو شعر هو أو هي أن هذا الأمر ضروري للحصول على الطلاق فلا يجب أن يقوم شخص بهذا الأمر بمفرده.

عندما رأت أختي كم كنت أشعر أني غير محبوبة وأحتاج للحنان والعطف والتشجيع، طلبت من أصدقائي وأسرتي أن يكتبوا أو يرسموا أو يبتكروا شيئاً يعبّر عن مدى محبتهم لي وعن الأمور التي يقدّرونها فيّ بصفة خاصة. ثم قامت بلصق جميع هذه الأشياء في ألبوم جميل مزين بالشرائط. وعندما أعطتني هذا الألبوم، اغرورقت عيناي بالدموع، وقد ظل هذا الألبوم واحداً من أثمن كنوزي التي أحتفظ بها باعتزاز، وأخرجها من وقت لآخر لأزيل عنها الأتربة وأقرأها كلما احتجت توكيداً «للحب». – «روز سويت»

احتضن والمس لمسات حانية (من نفس الجنس فقط). إننا نفتقد الآن اللمسة الشخصية، فالفراش خاوي، والمنزل بارد، لذلك فنحن نحتاج للمسة شخصية.

في اليوم الذي تركنا فيه زوجي، جاءت صديقتي الحميمة لبيتي وقضت معي بضعة أيام. كانت الصدمة




العاطفية رهيبة، لذلك كان وجود شخص معي تعزية أحتاج إليها فعلاً. وكانت تقرأ لي باستمرار في الكتاب المقدس وفي الكتب الروحية المشجعة. في ذلك الوقت كان فكري متوقف ومشلول لذلك كانت قراءة أي شيء بمفردي أمر بعيد الاحتمال. لذلك فقد ساعدتني ما أعطته لي من وقت وقراءة مساعدة ضخمة. – «كيم جونسون»

كانت أمنيتي الرفقة وتناول الطعام مع أصدقاء. كنت أشتاق لمجرد أن تدعوني صديقة إلى بيتها، ليس للاستمتاع، وبالطبع ليس لسماع محاضرة أو مشورة، بل فقط لأكون في وسط أناس حياتهم مستقرة. كنت أريد أن أشعر أني مهمة بالنسبة لشخص ما. كنت أسعد عندما تدعوني صديقة فقط لمجرد مشاهدة التليفزيون معاً، كان تناول أي طعام مع الآخرين أمراً رائعاً، لمجرد أن أعرف أن شخصاً آخر يعرف أني مجروحة وأني مهمة.

قم بتقديم وجبات، أو أشياء يمكن حفظها في الفريزر، فمستويات التركيز في هذه الحالة تكون في أقل حالاتها، لذلك فعدم التفكير في أمر من الأمور الضرورية هو بركة لا تقاس.

كأم عازبة لثلاثة أطفال، كانت مواردي المالية محدودة جداً. وقد عرضت أسرة غالية عليّ أن تصلي لتغطية تكاليف درس في الكمان لابنتي الصغرى، فقد كانت هذه رفاهية لا أستطيع أن أوفرها، ولكنها كانت رغبة وشوق ابنتي في حياتها. وقد كانت هذه الأسرة بركة حقيقة لحياتنا!

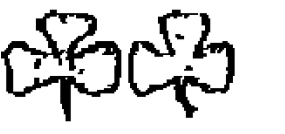
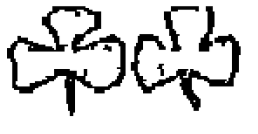
ساعد الأسرة لكي تحصل على تمويل، ابحث عن متطوع في الكنيسة يمكنه المساعدة، أو اتصل بالموقع http://www.crown.org/ لتحدد ميزانية لمرشد متطوع من خدمة «كراون» التمويلية. كن حذراً في إقراض المال، فقم بالإقراض فقط على أساس أنك قد لا تسترد مالك مرة أخرى، فإقراض المال يكسر كثير من الصداقات الجيدة. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تقدم أشياء عينية أو تدفع تكلفة أمور ملموسة يحتاجونها.

من الأمور التي ساعدتني حقاً الملاحظات التشجيعية التي تعبّر عن المحبة والمساندة التي تلقيتها من العديد من النساء من خدمة المرأة في كنيستنا. لم تكن هناك كلمة إدانة واحدة في أي منها، إذ انها كانت كلها تعبر عن الأسى والحزن للموقف الذي أمر به وتؤكد لي صلواتهن ومحبتهن. – «باربارا»

اشتري كتباً تقدم إرشاداً في الأمور المالية والشخصية. هناك الكثير من الكتب العظيمة في هذه المجالات ولكن الكثيرين لا يملكون تكلفة شرائها.

تركنا زوجي عندما كان ابني الأصغر رضيعاً، وكنت بالكاد أستطيع النهوض من الفراش. وكان أفضل شيء حدث لي في ذلك الوقت عندما جاءت إحدى صديقاتي وجلست على الكرسي الهزاز وحملت طفلي، فلم تكن لدي القدرة نفسياً على القيام بهذا الأمر بنفسي.

عندما كانت صديقة لي تحتضر بسرطان الثدي وفي نفس الوقت تمر بظروف طلاق من زوجها غير الوفي،

كنت الشخص الذي أوصلها بالسيارة لجميع مقابلاتها مع المحامي وإلى جلسات المحكمة. كان هذا واحد من الأمور التي صممت ألا تقوم بها بمفردها. كنت أتألم بشدة لأنه كان عليها أن تقضي الوقت الباقي من حياتها في قاعة المحكمة تصارع للحصول على الطلاق. – «لورين»

عرض عليّ بعض الأصدقاء أن يجلسوا مع أطفالي بينما أقوم أنا بحضور مجموعة مساندة بعد الطلاق، أو بقضاء بعض الوقت في التسوق.

خلال أحلك الأوقات، عمل الناس على إخراجي بعيداً عن جو المنزل وإدماجي في الجماعة. كانوا يتصلون بي ليقولوا «هيا نذهب معاً إلى ...» املأ هذا الفراغ بأي شيء سواء السينما، أو المتجر، أو حفل موسيقي، أو نزهة. – «أديل»

تمت دعوتنا أنا وابني إلى نزهة أسرية في إحدى المتنزهات. وقامت صديقتي بحزم حقيبة للغداء للنزهة لنا جميعاً. وبمجرد أن استقرينا في المكان جلسنا وانشغلنا بمشاهدة مختلف أنواع الطيور والزهور. لازلت أحتفظ بهذه المشاهد الجميلة في ذاكرتي على أنها شيئاً لم يكن في استطاعتي القيام به بمفردي في ذلك الوقت. – «چورچيا شافر»

ساعدي في مصاريف المحامي والمشورة ورعاية الأطفال، وفي مصاريف الحياة اليومية من مأكل ومستلزمات دراسية وغيرها، إذا لم يكن الزوج البعيد يدفعها. ساعدي في العثور على سكن آخر أو ساعدي في بيع البيت.

كان لي جيران يعرفون أنني كنت أعيش بمفردي وأنه كان لديّ تصلب متعدد في الأنسجة، لذلك فقد اهتموا بتنظيف الثلج من فوق سيارتي كل صباح، وبشراء الصحيفة اليومية ووضعها أمام باب بيتي، وبالاهتمام بي. إحدى الجارات كانت ممرضة، وكانت تزورني بانتظام للاطمئنان على صحتي، وكانت أحياناً تحضر لي طعاماً وتجلس معي. – «چو»

شراء المستلزمات الدراسية هو أمر مرهق، خاصة عندما تكون الموارد محدودة. أخذت زميلة لي في العمل أولادي الثلاثة إلى المتجر لشراء المستلزمات والأدوات الدراسية. كانت بركة حقيقة أن يعرض أحدهم التكفل بتسديد هذا الاحتياج. صديقة أخرى أرسلت لي هدايا داخلها بطاقات تشجيعية، بينما آخرون أرسلوا لي مالاً بدون ذكر أسمائهم.

تأكد من وجود مكان ما يذهب إليه صديقك في الأجازات، في أعياد الزواج أو أعياد الميلاد. في كثير من الأحيان يتم ترك الشريك المنفرد وحيداً في البيت بينما يأخذ الشريك الآخر الأطفال ويخرج معهم. يشعر الشريك المنفرد في هذا الوقت بالوحدة الشديدة، وغالباً ما يكون أول عيد بعد الافتراق هو الأصعب والأسوأ، فساعدهم




في تعليق الزينات للأعياد.

حيث أني أم وحيدة فأنا أعرف أن هناك حاجة لقضاء بعض الوقت الهادئ للتفكير والتخطيط في كثير من الصعوبات التي نواجها كأمهات عازبات. إنني أطلب من الأمهات العازبات أن أستمتع بالجلوس مع أطفالهن لمدة ساعتين مثلاً أو طوال اليوم، فإبني الأصغر يبلغ الخامسة من العمر الآن وهو يحتاج إلى رفقاء في اللعب. إنه عذر مثالي لوجود أطفال آخرين في بيتي وإتاحة الفرصة للأم العازبة للتفكير الهادئ الذي تحتاجه. تميل الأمهات العازبات للشعور بالكثير من الذنب بالفعل، فإذا شعرن وكأنهن أو أولادهن عبئاً ثقيلاً، لن يقبلن عرضي أبداً. ولذلك فعندما أقدم عرضي وكأني أنا وإبني المستفيدان منه فإنهن لا يستطعن الرفض. – «ليسيا سيجارد»

من إحدى العطايا العظمى هي عدم خوف الناس من دعوتي لبيوتهم لتناول العشاء أو للحفلات، رغم أنني أعزب ولم أعد متزوجاً. لقد كان غريباً عليّ تماماً أن أحضر كشخص أعزب، ولكنهم جعلوني أشعر بالراحة والترحيب. – «كيم چونسون»

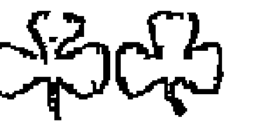
زوجان عزيزان عليّ جداً كانا يعيشان بعيداً، كانا يتصلان بي كل بضعة أسابيع ليطمئنا على أحوالي، وفي أحيان كثيرة فقط لكي يجعلاني أبكي على كتفيهما. وأكثر ما أتذكره عن هذين الصديقين هو أنهما عرضا عليّ أن يرسلا لي تذكرة طيران وقالا لي أنني يمكن أن أذهب لقضاء ما أرغب من الوقت معهما في مكان آمن وجميل وهادئ، حتى يمكنني أن أهدأ من ضغوط الموقف الحالي الذي يجابهني.

بالنسبة لمعظم الأمهات المُطلَّقات، تكون الموارد المالية محدودة، وكل قرش له قيمته. إحدى الصديقات أرسلت لي بطاقة شحن للهاتف مع ملاحظة مشجعة، وقد شعرت بالإمتنان الشديد لها لعطيتها القيِّمة. – «چورچيا شافر»

أراد القس المساعد في كنيستنا أن يقابلني في أي وقت، ولأية فترة من الزمن، فقط لكي يدعني أتحدث ولكي نصلي معاً. في كثير من الأوقات كنا نلتقي في مقهى عمومي أو في الحرم الجامعي لكي نتحدث ونمشي ونصلي معاً. لم يكن يدينني أو يحاول أن يلقنني تطويبات معزية. لقد كان متواجداً فحسب، وقد سمح لي أن أخرج ما في داخلي وشجعني لكي أثبت عينيّ على الرب. – «چورچ»

كان هناك زوجان أتاحا نفسيهما لي في كل وقت نهاراً أو ليلاً. وأذكر أني اتصلت بهما هاتفياً في منتصف الليل وأنا أبكي، وبينما كنت أسكب جرحي أمامهما على الهاتف، بدا لي كما لو أنهما يرفعانني من الأرض ويجلسانني على الأريكة، فقد أعطتني صلواتهما التعزية والرجاء بأن الله لا يزال يحبني ويهتم بي. – «چو»

نصلي أنا وزوجي معاً كل ليلة. وتشمل قائمة صلواتنا المطلقين وأطفالهم. يجب ألا ننسى مطلقاً أهمية الصلاة. كما أننا نمارس «الإصغاء المهدَّف» عندما نتحدث مع المطلّقين. ففي الحديث العادي قد يذكرون احتياجاً




في حياتهم قد لا تكون لديهم الشجاعة أبداً أن يذكروه أمام أقرانهم. في أغلب الأحيان تكون مساعدتنا عبارة عن عطايا نرسلها بدون ذكر الاسم. ولكن أحياناً يذكرون أشياء محددة مثل نوع معين من كريم اليدين لم يعد في إمكانهن شراؤه. في مثل هذه الحالات، فإننا نقوم بشراؤه مصحوباً ببطاقة موقعة باسم الأسرة بالكامل، ونجعلهن يعرفن أننا نقدّرهن كأفراد ولأجل خدمتهن في كنيستنا. لو كانت العطية لرجل، يقدمها زوجي، ولو كانت لامرأة، أقدمها أنا. – «ليسيا سيجارد»

تم إخباري أن خدمتي قد انتهت، وأنني لن أقوم مرة أخرى بالتعليم في درس الكتاب، وأنني لن أعزف البيانو أو الأورج في الكنيسة، كما أني لن أرنم في الاجتماعات مرة أخرى، لأني أصبحت امرأة مطلقة. كان الخجل معلقاً فوق رأسي كما لو أنه سحابة نووية. ثم حضرت اجتماعاً في مدينة أخرى، وهناك طلبت مني امرأة أن أصطحبها للعزف. وكانت الترنيمة التي عزفتها تقول: «إن قال الرب إني بركة، فأنا كذلك.»؛ «إن قال الرب أنني شفيت، فأنا كذلك». وبينما كنت أعزف البيانو وأنا أستمع لكلمات هذه الترنيمة البسيطة، حدث تغيير في قلبي. وبعد الخدمة، قطعت المرنمة الورقة المكتوب بها كلمات الترنيمة من كتاب ترنيمها وأعطتها لي وقالت، «أعتقد أن الرب يريدك أن تأخذي هذه.» ومنذ ذلك اليوم، بدأت أتعافى، فعندما أبدأ في الشعور بعدم القيمة، أتذكر كلمات الترنيمة، وعندها تختفي تلك المشاعر السلبية. – «أديل»

إن فكرتي عن تبني المطلقين أو المطلقات هي ما أسميه «تبنّي أسرة»، ويحدث هذا عندما يأخذ زوجان من أسرة واحدة الزوج أو الزوجة المطلقة «تحت جناحيهما». وقد يشمل هذا إشراكه معهما في العشاء في يوم العطلة، أو في رحلة خلوية، أو في المناسبات الكنسية، أو في الذهاب إلى المتنزهات، وغيرها في كل ما تفعله الأسرة المتماسكة معاً. وهذا يعطي الأطفال نموذجاً مسيحياً رائعاً لمعنى الأسرة المسيحية وما تكون عليه وما تشعر به. إنني مقتنعة بأن نموذج برنامج «الأخ الأكبر» ينجح مع الأسر كما ينجح مع الأفراد.

أفضل شيء يمكنك أن تفعله لشخص في هذا الموقف هو أن تعطيه من وقتك، ومن التشجيع والمساندة بدون إدانة أو فرض لآرائك الشخصية عليه أو عليها. كن مسرعاً للصلاة مع الشخص بشأن كل الأمور، ومبطئاً في التوقعات، فاسمح للناس بالحرية لكي يشفوا بمعدلاتهم هم لا بحسب توقعاتك أنت. التفهّم والنعمة هما أمران شديدا الأهمية، فهذه التجربة شديدة الحساسية والألم لذلك فإنها تتطلب وقتاً كبيراً للتغلب عليها. – «كيم چونسون»

عندما تركني زوجي، لم أستطع التحدث عن هذا الأمر مطلقاً، فلم أخبر أحداً بما حدث. وبعد عدة أشهر من الصمت، سألتني امرأة فانفجرت فيها، وبدلاً من أن تخبرني بالتوقف، أعطتني دفتر مذكرات وقالت لي: «ما تقوليه ذو قيمة كبيرة، من فضلك اكتبي ما أخبرتني به الآن هنا. فأنت لا تعرفين إن كان أحد من أولادي قد يحتاج مثل هذه المذكرات.» كانت هذه بأمانة هي المرة الأولى التي أدرك فيها أن أي شخص آخر يمكن أن




يجرح مثلي. وعدت للمنزل في تلك الليلة وكتبت الكلمات التي أصبحت فيما بعد كتاب «الشفاء بعد الانفصال والطلاق». - «شارون مارشال»

لدى كنيستنا منطقة انتظار خاصة لسيارات المطلقات اللاتي لديهن أطفال صغار. وهذا لا يساعد فقط الأمهات المسرعات، ولكنه يعطيهن كذلك إحساساً بالاعتبار، كما يعمل كشبكة أمان وسط أماكن الانتظار المزدحمة. - «جانيت لين ميشيل»



معونة خاصة للأطفال:

أيها الرجال، خذوا الأولاد تحت جناحيكم وكونوا أنتم الأب الذي يفتقدونه الآن. فحتى لو كان الأب لا يزال موجوداً في حياتهم، فإنه سريعاً سيتزوج مرة أخرى، تاركاً الأطفال يشعرون بالتجاهل والترك. إنه أمر شديد الأهمية أن يكون لديهم نموذجاً يقوم بدور الأب ويقضي معهم وقتاً.

استمع! ودع الطفل يعرف أنك تسمعه. في كثير من الأحيان، ينفتح الطفل للكلام مع شخص من خارج أسرته، فالأطفال يخافون أن ينحازوا لأحد الوالدين، لذلك يمكنك أن تكون شخصاً يشعرون بالأمان معه ليشاركوه مشاعرهم، خاصة المراهقين. تحدث معهم بهدوء وعطف، فعالمهم يتزلزل تحت أقدامهم.

ساعدهم في الانتقالات، فبوجود والد واحد في الأسرة يكون من الصعب على الوالد أن يكون متواجداً لتلبية جميع الإحتياجات في الانتقالات.

ساعد الأسرة في العثور على مشير متخصص في تلبية احتياجات الأطفال.

قم بصنع وجبات منزلية وحلوى وغيرها. فالأم تكون منشغلة تماماً عن القيام بذلك الآن.

ساعد الأطفال في صنع هدايا الكريسماس وهدايا أعياد الميلاد لكلا الوالدين.

تحدث بصورة طيبة عن الوالد الآخر، وكن أميناً إن كان يقوم باختيارات سيئة. لا تخف الحقيقة، لكن تحدث عن السلوك وليس عن الشخص.

لا تخف من تأديبهم عندما تقوم برعايتهم. فكثير من الوالدين المطلقين يكونون متسيبين في تربية أبنائهم لأنهم يشعرون بالذنب بسبب ألم الأبناء. لكن هؤلاء الأطفال غالباً ما يتوقون بشدة لوجود الحدود، فهذا يظهر المحبة.






ماذا تكتب في البطاقة

أنتَ/ أنتِ في تفكيري، وفي قلبي، وفي صلواتي.

أنا أعرف أنكَ/ أنكِ تجتازين وقتاً عصيباً. إني أهتم لأمرك/ لأمركِ، وسأكون قريبة منكَ/ منكِ. لأنتِ غالية عندي.

لا يمكنني معرفة ما تمرين به، لكن اعلم/ اعلمي أنني أصلي لأجلك ولأجل أولادك كل يوم.

لا توجد كلمات يمكنها أن تغير ما تواجهه/ تواجهيه، لكن اعلم أنني أحبك وأني أهتم لأمرك.

بينما تسير هذا الطريق وحيداً، تأكد من صداقتي ومن مساندتي لك.



صلاة

أبي السماوي ...

أنت تعرف كيف يعاني (اسم الصديق المتألم) من انكسار القلب والجرح. إنني أطلب أن تأتي بجانبه، وأن تجعل حضورك واضحاً وحقيقياً بالنسبة له. أنا أعرف أنها ليست رغبتك أبداً أن يقاسي أولادك. إني آتي إليك الآن طالباً الحماية والتعزية. املأ لحظات الشعور بالوحدة بمحبتك. إنني أطلب إرشادك في القرارات الكثيرة القادمة. من فضلك سر أمامه وأعد الطريق حيث ينبغي أن يذهب. ساعدني لأكون صديقاً لـ (اسم الصديق المتألم) عندما يحتاجني في مثل هذا الوقت الصعب. إنني أطلب بركة خاصة لحياته.

آمين.



الابن المبتعد أو المتمرد

لا توجد صداقة، أو محبة، مثل تلك التي للوالد نحو الابن.

هنري ورد بيتشر – قس أمريكي

كانت هناك فترة عامين، حيث كان ابني الأكبر، وهو في أواخر فترة المراهقة، لا يريد أن يعمل شيئاً معنا. فقد اختار أن يعيش بمفرده، فعاش في مدينة مجاورة، ولكنه لم يكن يأتي حتى لقضاء عشاء الشكر معنا. افتقدناه بشدة، وكانت هناك مرات أسير فيها بجانب غرفته المرتبة، وأتمنى أن أرى ولو بادرة حياة، جورب متسخ على الأرض مثلاً، أو سرير غير مرتب. حتى كلبتنا افتقدته، فقد كانت تقبع على الممر خارج حجرته وأنفها الملتصق بالباب على أمل أن تلتقط رائحته.

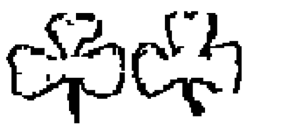
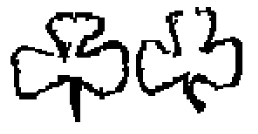
حاولت أن أظل على اتصال به، وأن أبقي العلاقة بيننا مفتوحة بدون أن أكون متطفلاً أو ضاغطاً عليه. حضرنا كل حفل موسيقي كانت فرقته تعزف فيه في منطقة جنوب كاليفورنيا، وكنا ننتظر لكي نلتقي به بعدها. كنا نثني على العرض وعلى أدائه، ولكنه لم يكن لديه إلا القليل ليقوله لنا.

لم أعرف حزناً عميقاً كذلك الحزن من قبل. فرغم أني قد اختبرت الفقد والخسارة والأوقات الصعبة من قبل، إلا إنني لم أختبر من قبل الرفض الكامل من ابني. لقد انفصل عنا لمدة عامين كاملين، وكان طريق استرداده طويلاً وبطيئاً، ولكنه اليوم ينضم إلينا في كل عطلة أو مناسبة ويشتغل إلى جوار والده في الأعمال الحرة الخاصة بأسرتنا.



لا تقل:

أعضاء عائلتي الكبيرة الممتدة هم أصعب شيء بالنسبة لي. لقد أتيت من عائلة تحترم التقاليد المسيحية، وأنا ممتن لهذا جداً، لكنه للأسف منسوج مع التقيد الشديد بالدين والأخلاق. فعندما يتعلق الأمر بسلامة ابنتنا يبدو الأمر كما لو أن هناك تحقيق أو استجواب في المحكمة أكثر منها استفسارات تنم عن الاهتمام.

الأبوان اللذان لم يختبرا وجود ابن مبتعد يجدان من السهل عليهما جداً أن يتساءلا عن سبب وجود مثل هذه المشكلة. لقد كان يجرحنا أن يقترب منا الناس ويقولون لنا أنهم لا يمكنهم أن يفهموا لماذا يضل الأبناء إذا كان الأبوان قد نشّأوهم بصورة جيدة. وهذا النوع من التعليقات يسكب ملحاً على الجرح، ويضع علينا عبئاً من الذنب، مما يزيدنا إحباطاً.

صلّى أحدهم معي وقال أنه لا يعرف ما قد صنعته حتى يفعل معي الله هكذا. وشعرت أن الرجل يعتقد أن الله يعاقبني! ولكني لا أؤمن أن الله يعاقبني، إنه يعلمني طرقه. وقد تعلمت عن القلب المنكسر، وأرجو أن أستطيع مساعدة الآخرين.

لا يزال هناك الكثير من مشاعر العار والخجل والرفض داخل المجتمع المسيحي بشأن سوء استخدام المخدرات والكحول. فدائماً ما يوجّه التأنيب القائل: «لو كنتم عائلة مسيحية فاضلة ونشأتم أطفالكم بحسب المبادئ الكتابية، لما كان هذا الأمر قد حدث معكم.»

في إحدى أيام الآحاد بعد الكنيسة، جاءت إليّ زوجة أحد الشيوخ، وإذ كنت أشارك بما يحدث مع ابنتي، أجابتني بالقول: «أعتقد أني لا أفهم معنى هذا الأمر، فأنا أعلم أن ابنتي لم تكن مطلقاً لتفعل شيئاً كذلك.» وقد اجتاز ما قالته كالسهم العميق في نفسي، ولن أنسى أبداً كلماتها الجارحة هذه. إني أصلي ألا تكتشف أبداً معنى هذا الألم!

من الأشياء التي قيلت وسببت لي ضيقاً حقيقياً كانت النصائح المبسّطة مثل: «اطرديها من البيت»، والتي يقدمها أناس لم يكن عليهم أبداً أن يواجهوا مثل هذا القرار، وأصدقاء لم يكونوا متواجدين هناك بأنفسهم.

لا تقارن تجربتي بقصص أبناء متمردين آخرين.

لا تعطني نصيحة، سائلاً: «هل جربت ....؟»

لا تفشي أسرار الأسرة. يجد بعض الأصدقاء الحرية في فترات المشاركة بالحديث مع الآخرين عن قصة ابتعاد ابنتي. وفي كثير من الأحيان يمكن لطلبات الصلاة أن تصبح شكلاً من أشكال الثرثرة «المتروحنة». إن السرية أمر شديد الأهمية، لأنه عندما يعود الابن للأسرة، فإنه لا يجب أن يعيش للأبد أسيراً لاختياراته السيئة التي قام بها قبلاً.

قل:

«كيف حال (اسم الابن)» أو «هل سمعت أي شيء عن (اسم الابن)؟» فالابن المتمرد أو البعيد، لا يزال موجوداً، ونحن نقدّر اهتمامك.

«أنا أعلم كم تحب ابنك، سأصلي معك لأجل حمايته.»

«إني متأكد من أن هذا الوقت عصيب بالنسبة لك.»

«أنا أعلم أن رغبة قلبك هي أن تتصالح مع ابنك، وإني أساندك في القرارت التي ستتخذها.»

«أنا أعلم أنك تشعر بالجرح، فمن الصعب أن يتحوّل عنا أبناؤنا. أنا أرغب في الصلاة لأجلك ولأجل أسرتك يومياً، وأنا ملتزم بصداقتنا معاً.»



ما أرغب في أن يفهمه الناس

الإبن الضال أو المبتعد ليس هو النتيجة المباشرة للتربية الوالدية السيئة. يشعر الأبوان بالفعل بالذنب ويكون لديهما الشعور بأنهما قد فعلا أمراً رهيباً خاطئاً هو الذي أدى لتمرد ابنهما. لكن التركيز يجب أن يوضع على أن الله يفتدي ويرد جميع الأشياء، بما في ذلك الأخطاء، عندما نثق فيه ونقوم بمسئوليتنا عند الحاجة.

أتمنى أن يفهم الناس أن هذا الابتعاد ليس بسبب أننا لم نحب ابننا بصورة كافية، أو أننا لم نؤدبه بما يكفي. أتمنى ألا يروا أفعال الأبناء ويشيرون بأصابعهم على الآباء. أتمنى ألا يحكموا علينا.

دائماً ما تكون هناك بقعة مؤلمة فارغة في قلبك، خاصة عندما ترى أسراً مكتملة.

إن أصعب جزء في تمرد ابننا هو أنه قد رفضنا. فهو لا يحتمل أن يكون قريباً منا كما أنه يتجنبنا بقدر الإمكان. لا يمكنني حتى أن أصف كيف يكون الإحساس بهذا الرفض، ولكنه يجرح حتى النخاع.

يحتاج الوالدان إلى التشجيع والمدح. وتذكّر أن الأبوة وظيفة تأتي بدون دليل إرشادي.

كنت الأب الأول والوحيد بين أصدقائي الذي يمر بتجربة أن يقع ابنه في مشكلة الإدمان. ولذلك لم يتمكن أي منهم أن يتواصل معي فيما كنت أجتاز فيه. أكثر الأمور التي كنت أفتقدها هي أن تكون لدي الفرصة لأصلي مع أشخاص اجتازوا نفس هذه المخاوف والإحباطات التي لديّ. كانت هناك مجموعات مبنية على أساس كتابي للأشخاص المدمنين، ولكن لم يكن هناك مجموعات للأسر، وقد جعلني هذا أشعر أن الأسر المسيحية ليس لديها هذه المشاكل. والمعونة التي حصلت عليها لم تأت من بيئة مسيحية، ولكن من مشيرين ومن مجموعات الأسر في مركز إعادة التأهيل.

إن أكبر أهداف إبليس هو أبناؤنا. وهو لا يتوقف عند هذا الحد، فهو يهدف لتدمير زيجاتنا أيضاً. وخلال كل هذا الاضطراب، كدنا أنا وزوجي أن ننفصل. وفي إحدى الأيام بينما كنا نخرج ما بداخلنا من ألم على أحدنا الآخر، نظرت إليه وقلت، «لست أنت العدو، ولست أنا كذلك.» وقد اتفق معي في ذلك، وبدأنا نصلي معاً، ولأول مرة وضعنا ثقتنا الكاملة في الرب، ونحن عالمين أنه يحب ابنتنا أكثر كثيراً مما نحبها نحن.




أثناء فترة مرورنا بابتعاد ابننا، حاول كثير من الناس مساعدتنا، ولكنك عندما تجتاز في هذا الأمر، فإنك لا تفكر أبداً في أن ابنك سيعود مرة أخرى، فترى القساوة في قلبه وتعرف أنها ستزداد سوءاً، بل حقيقة، تشعر كأن ابنك قد مات.

في كثير من الأوقات كان الشيء الوحيد الذي عليّ أن أقف إليه هو وعد الله أن ابنتي ستتغلب على مرضها. كان إدمان ابنتي مزعجاً لنا تماماً، إذ لم يختبر أحد في عائلتنا مثل هذا الأمر. لم يكن لدينا أدنى فكرة إلى من نلجأ وإلى أين نذهب.

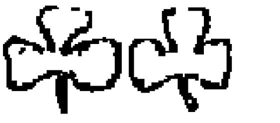
بمجرد أن يختار ابن بالغ طريقاً بعيداً عن أسرته، فإننا يجب أن نحبه محبة غير مشروطة ترجعه مرة أخرى إلى طريق الصواب. وأحياناً تكون هذه العملية شديدة البطء، فصمم على أن تجعله يرى محبة المسيح التي لا دين فيك أنت.

لقد مضت أزمتنا، ولكننا نعيش في تناقضات. فنحن نشعر أننا حساسون جداً ولدينا أماكن رقيقة ومتألمة في قلوبنا. إننا نشعر شخصياً بفشل ابنتنا في أن تعيش كمسيحية مخلصة، ولكننا نحبها محبة غير مشروطة. وأن نفعل ذلك ليس معناه أننا نتغاضى عن كل سلوكياتها أو نوافقها في كل اختياراتها. من ناحية أخرى، فإننا لا نخجل أو نحرج منها. إننا ممتنون لعلاقتنا الحالية بها، رغم أنها قد تغيرت، كما تتغير كل العلاقات مع الأبناء البالغين.



كيف يمكنك المساعدة

عندما سمعت أفضل وأحكم وأكبر صديقة لي عن انتقال ابنتي للعيش بعيداً عن الأسرة، قالت ببساطة: «هل تريدينني أن آتي؟» فأجبت أنه سيكون أمراً لطيفاً حقاً أن أراها، رغم أنه لم يكن هناك حقاً شيئاً يمكنها أن تفعله، ولم يكن لديّ احتياج ملموس في هذه اللحظة. لم أكن أدرك عندها كم كان يعني أن أرى سيارتها تندفع في الممر بعد ذلك بوقت قصير. لقد جاءت ببساطة وجلست معي أنا وزوجي، وجعلتنا نحكي ما حدث باختصار بينما هي تستمع إلينا. إن سماعنا لأصواتنا ونحن نحكي القصة ساعدنا على الفهم. ثم قدمت بعد ذلك هذه الفكرة العميقة المفيدة قائلة: «لم ترد ابنتكما أن ترحل، لقد علمت فقط أنها لن تتمكن من البقاء هنا» وفي الحال، بدلاً من أن أشعر بالغضب بسبب الألم الذي أحدثته لنا، تحول تركيزي، وبدأت أعي احتياجاتها. إنني لم أختبر أبداً «مجرد الوجود في مكان ما»، الذي يتم التحدث عنه كثيراً. ولكن هذه السيدة أوضحت في لحظة الأزمة كيف يبدو هذا الشعور. لقد كانت بالفعل بالنسبة لنا في هذا المساء «يسوع متجسداً».




يوم عيد الأم هو يوم قاس على أم ضل ابنها وابتعد. كنا في رحلة في يوم عيد الأم وعندما امتطينا الحافلة التفتت إليّ فتاة شابة وقالت: «أنا أعلم أنك متألمة، ولو كان سيساعدك هذا، سوف أكون ابنتك وأنت ستكونين أمي التي ليست لديّ.» لقد شجعتني طوال الرحلة أن ابنتي ستعود للبيت لأنها قد فعلت مثلها وتمردت منذ سنوات. وهكذا أرسل الله ضالة سابقة لكي تشجع قلبي المكسور وتعطيني رجاء.

شجعتني صديقة أن أمتلك وعد لأجل ابنتي. وكان الوعد الذي امتلكته في الآية التي في (رومية ١١: ٢٩) التي تقول أن هبات الله ودعوته هي بلا ندامة. أنا أعلم أن ابنتي لديها هبات ائتمنها الله عليها ودعوة لحياتها. وقد جعلتني هذه الاية أستمر في السير حتى عندما لم أكن أرى في حياتها شيئاً يدل على أنها مهتمة بالله. يقول الله أن هباته ودعوته هي بلا ندامة فلا يمكن لأحد أن يبطل ما قد أسسه الله.

شجعني أصدقائي على الحفاظ على خطوط الاتصال مفتوحة حتى لو كانت اختيارات الابن لا تتفق مع قيمي.

أكثر ما ساعدني كان أصدقائي الذين يستمعون إليّ، والذين كانوا يتركونني أشارك بما في قلبي بدون إدانة، أصدقاء قطعوا على أنفسهم التزاماً حقيقياً بالصلاة لأجل أسرتنا وابنتنا، الأمر الذي كنا نحتاجه بصفة خاصة. وقد تذكرت أن «البذور الجيدة» قد زرعت في حياة ابنتي، وسوف تؤتي ثمارها في وقتها. وقد أخبرني الله عدة مرات ألا أقيّم الحصاد قبل الأوان، فهو المسئول عنه.

في إحدى الأمسيات كنت أبكي وأسأل الله «لماذا؟» عندما اتصلت بي زوجة معلم مدرسة الأحد وسألتني إن كان لديّ احتياج معين للصلاة لأجله. كنا حديثي العهد بانفصال ابن، لذلك فلم تكن تعرفنا جيداً. ثم شرحت لها باختصار أن ابنتنا قد تركتنا وأنها هي كانت احتياجنا في الصلاة. فقالت، «لدي آية كتابية لأجلك.» أخبار الأيام الثاني ١٥: ٧ «فتشددوا أنتم ولا ترتخ أيديكم لأن لعملكم أجراً.» وكانت هذه هي إجابة الله على سؤالي الذي كنت للتو أطرحه! في صباح اليوم التالي سألتها إن كانت قد اتصلت بالفصل كله، فقالت أنني كنت الشخص الوحيد الذي اتصلت به وقد شعرت أن الروح القدس يقودها لكي تتصل بي في نفس تلك اللحظة. كنت في شدة الشكر والامتنان لأنها أطاعت دعوة الله!

شجِّع صديقك الذي لديه ابن بعيد أن يحتفظ بمذكرات فيها خطابات يكتبها لابنه، ومقاطع من الكتاب المقدس تقدم التشجيع خلال ذلك الوقت، وصلوات مكتوبة. وعندما يعود هذا الابن ويتصالح مع الأسرة، يمكن أن يعطيه المذكرات كهدية كدليل ملموس على الإيمان العامل! بالنسبة للابن العاق، عندما يرى كم التشفعات والحب الذي كان يبذل لأجله بينما كان بعيداً، فإن ذلك يمكن أن يكون دافعاً لاتضاعه وتأثره.

قم بمساندة الوالدين بالصلاة. اطلب من الوالدين أن يكتبا ما يقلقهما بشأن ابنهما مثل المخاوف والجروح




والمرارة. اكتب هذه المخاوف على بطاقات منفردة، ويمكن لكل فرد في مجموعة المساندة بالصلاة أن يأخذ بطاقة ويصلي لأجل ما هو مكتوب فيها لمدة أسبوع. قم بافتقاد الوالدين، ويمكنك أن تشارك معهما الطعام، وناقشوا ما يحدث في حياة الأسرة.

ذكِّر الوالدين الذين لديهما ابن بعيد أنه أمر مقبول ومطلوب أن يضحكوا ويستمتعوا بأمور أخرى في حياتهم، فمجرد أن علاقة واحدة في الأسرة متأزمة لا يعني أن نحرم مما هو جيد في بقية حياة الأسرة. اصطحب الوالدين المتألمين إلى فيلم سينمائي فكاهي أو إلى مسرحية، وقل لهما أنك تعرف أن الحياة بها الكثير من الضغوط وأن الضحك جيد للنفس.

ساعد أصدقاءك على عمل قائمة بالعقبات التي تقف في طريق التصالح مع الإبن. فعندما ترى العقبات مكتوبة على الورق فهذا يساعد على توضيح الأفكار والإحتياجات. قم بتبسيط كل عقبة في كلمة أو كلمتين واكتبها على بطاقة لكي تتمكن من استخدامها بطريقة مركزة. صلِّ بلجاجة وباستمرار لله لكي يزيل هذه العقبات.



ماذا تكتب في البطاقة

لا يوجد حب أعظم من حب والد لابنه. برجاء أن تعرف أننا نصلي معك لأجل سلامته ولأجل القرارات التي ستتخذ في هذه الفترة.

أنا أعلم أن قلبك ينكسر، وإذا كانت هناك طريقة ما يمكنني أن أغير بها الأمور، فإني سأفعل. وحتى يتحسن هذا الوضع، سأظل أصلي لأجلك ولأجل (اسم الابن).

هذا وقت صعب بالنسبة لأي والد. أنا أعلم كم تحب (اسم الابن) وأنك تريد فقط الأفضل له. سوف أتصل به في أية فرصة متاحة لديّ. لقد كنتما دائماً قويين في إيمانكما ووالدين عظيمين. إني معجب بكما وأحبكما.

إن كنت قد اختبرت موقفاً مماثلاً مع ابنك، شارك كيف كنت تشعر خلال ذلك الوقت ثم قدّم تشجيعاً بعد ذلك. يمكنني أن أقول: «أذكر كيف كان الأمر جارحاً لمجرد فقط أن أمشي بجوار غرفة ابني . كنت أشعر بوجع في قلبي إذ كنت أشعر برفضه لي. وببطء وخطوة بخطوة، بدأ الطريق نحو الشفاء. برجاء أن تعرف أنني أشاركك الجرح وإني أصلي لأجل عودة ابنك.»







صلاة

عندما تصلي لأجل شخص ما، عليك أن تعترف بالوضع الذي هو فيه في هذه اللحظة، وتقدم رجاء للمستقبل. وحتى لو لم يتمكن الوالدان من الإيمان، فإني أريد أن أنشط إيمانهما بأن أؤمن بالنيابة عنهما وأستخدم كلمة الله. أشعر أنه من المهم أن نساعد الوالد على إدراك قلب الله في كل ما يحدث. أحب أن أستخدم كلمة الله ووعوده وأردها له مرة أخرى بالصلاة.

يا رب، أنت تعلم الألم الذي يشعر به (اسم الصديق المتألم) في هذا الموقف. إنني أسألك أن تلاقيه الآن وتعطيه تعزيتك ورجاءك. يا رب أنا أشكرك لأنك أكبر من تمرّد (اسم الابن المبتعد)، وأنت وعدت أن تكمل العمل الصالح الذي بدأته في حياته. إنني أستودعه بين يديك الآن عالماً أنك تحبه وأنك تعمل بطرق لا يمكنني أن أراها. - «چان فرانك»

يا رب، آتي إليك مع صديقي (اسم الصديق المتألم). أنت تعلم كم يتوجع قلبه الآن بسبب الوضع الذي يمر به مع ابنه. أيها الآب أنت تفهم معنى أن يكون لديك ابن ضال وبعيد، فكم يتوجع قلبك على أبنائك الضالين الذين تحبهم. أنت تحب (اسم الابن المبتعد) حتى أكثر مما يحبه (اسم الصديق المتألم)، وأنت ترغب في أن يعود لحياة تكرمك، ولعلاقة حقيقية معك. إنني أسألك الآن، في اسم يسوع، أن تدعو الابن مرة أخرى لحظيرتك. أشكرك لأنك قلت في كلمتك أنك تبحث عن الخراف الضالة. أسألك أن تتحدث إلى هذا الابن في أعماق قلبه وتجذبه لمحبتك مرة أخرى. أشكرك لأن كلمتك تقول أن لطفك إنما يقتادنا إلى التوبة. من فضلك أيها الآب الحبيب، أظهر اللطف والرحمة لهذا الابن وأعده لبيته في قلبك المحب. في الوقت الحالي، شجّع وقوّي (اسم صديقك المتألم) وأعطه قلبك الأبوي الذي يحب، ويصبر، ويعطف. عَلّمه أن يحبك كما تحب أنت، وأنت ينتظر بتوقع كل ما ستفعله. أقدم لك كل الحمد والتسبيح في اسم يسوع. - «چان فرانك»



تأكيدات بعمل الله:

ابنتي شابة مفرحة، ومن الواضح أن الله يعمل في حياتها، ببطء، ولكنه يعمل.

لقد توقفت ابنتي أخيراً عن الهرب وواجهت ألمها. إنها الآن مسيحية مخلصة، وعندما تنظر للخلف ترى أن الله لم يتركها أبداً.

لقد عاد ابننا وانضم للأسرة مرة أخرى، ولكن ليس لديه إيمان عامل.

إننا نفرح ونبتهج اليوم، ونحن نرى كيف أعادها الله مرة أخرى، ببطء، ولكنها عادت مرة أخرى. لا تزال




لديها الإرادة القوية، ولكن قلبها قد لان.

الغفران يحدث في الحال، ولكن التصالح هو عملية. كان في استطاعتي أن أغفر لابنتي، ولكن الاحتفال والمصالحة أتيا بعد ذلك.



الاحتياجات العاطفية والاكتئاب

إن أصدقاءنا وعائلاتنا الذين يتعاملون مع الاكتئاب أو الاحتياجات العاطفية الأخرى ليسوا في هذه الحالة باختيارهم، فلو كان في إمكانهم أن يطرقوا بأصابعهم أو يتلوا صلاة لكي يغيروا من حالتهم لفعلوا. لذلك، نحتاج أن نعترف ونؤكد على حقيقة ألمهم. وحيث أن حالتهم لا تكون جرحاً أو مرضاً ظاهراً، فإننا غالباً ما نقلل من دور هذه المشاعر في حياتهم ونحكم عليها أنها غير واقعية أو غير مهمة. فإذا أردنا أن نساندهم نحتاج أن نكون متفهّمين لهم وصبورين ومعينين وغير ناقدين أو مدينين لهم.



لا تقل:

«يجب ألا تشعر هكذا.» قال لي أحد الخدّام بطريقة لطيفة، «سأصلي لأجلك». لا توبخ شخصاً عندما يكون محبطاً! قد تظن أن الخدّام يمكن أن يكونوا أكثر عطفاً وتفهّماً، وأنا متأكد أن الكثيرين منهم كذلك، ولكن إذا لم يكونوا قد اجتازوا بالاكتئاب من قبل، يمكنهم أن يكونوا شديدي القسوة أو الانتقاد. عندما تكون محبطاً أو مكتئباً، فأنت لا تريد حديثاً مبهجاً، أنت تحتاج للمعونة. – «دينا داير»

كان الناس يثرثرون بشأني، فكانوا يقولون: «شيرلي مجنونة، إنها مصابة بالخبل» بينما آخرون لم يكونوا يستمعون لي، وكانوا يتظاهرون أو يتصرفون كما لو أن كل شيء يسير بطريقة طبيعية. كان الناس يأتون لرؤيتي، ويتجنبون موضوع ألمي ومشكلتي، ويتجاهلون شكواي. بينما حاول البعض أن يروي الفكاهات لكي يجعلني أضحك، عندما كان الضحك أمراً مستحيلاً بالنسبة لي. – «شيرلي ليندسي»

ما كان يصب الحامض على الجرح المفتوح هو عندما كان الأصدقاء يقولون: «لو كنت مسيحية حقاً، لما كنت تشعرين بالإحباط، بل كنت تتمتعين بفرح الرب.» وهذا القول لم يكن إلا ليضيف لي شعوراً بالذنب! – «جلوريا»

«الاكتئاب هو أنانية، اعترف بها لله، وصلِّ أكثر.»

«يجب أن تدفع نفسك لأعلى وتواصل حياتك.»

«ابتسم!»




«عدّد البركات التي لديك»، أو «اشكر على ما لديك.»

«لابد أن هذا موعد الدورة الشهرية.»

«أنظر كم يعاني الآخرون.»

«ما الذي يجعلك تشعر بالاكتئاب؟»

قل:

«إنني أحبك مهما كنت تشعر.»

«إنني موجود بجانبك، قريب منك، لن أذهب لأي مكان آخر.»

«هل تريد أن نتحدث؟»

«لقد مررت بك لكي أحتضنك. هل لديك وقت لنتحدث لبضعة دقائق؟»

«أنا أعلم أن هناك صراع داخلك. إني أساندك وأهتم لأجلك.»

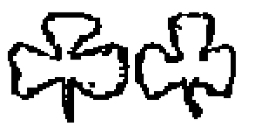


ما أتمنى أن يفهمه الناس

لقد أحاط بي الاكتئاب والتف حولي بشدة حتى أنني اعتقدت أنه لن ينتهي. فطورت هجمات هستيرية وعشت في حالة من الاستبطان، واختفت العقلانية من حياتي! أرادني الناس أن أشرح ما كنت أشعر به، إنهالت عليّ آلاف الأسئلة، ولكني لم أتمكن من الإجابة لأني كنت في بقعة مظلمة من الضباب. – «جلوريا»

كنت أتمنى فقط لو «فهم» الناس. حاول أن تضع نفسك مكاني. تعاطف معي، أظهر اهتمامك وأنك متألم معي. لا تعاملني بحسب ما تشعر أنت أنه جيد بالنسبة لك، أو ما يسدد احتياجك. حاول أن تكتشف ما هي احتياجاتي. – «شيرلي ليندسي»

كثير من الناس المحبطين يكونون مرضى، إذ يكون لديهم عدم توازن في كيمياء المخ. وسواء بدأ الأمر من مسائل روحية أو عاطفية، فهذا لا يغير في النتائج، فنحن نحتاج للوقت والحب والصبر والعناية الطبية والتشجيع لكي نشفى بدون أن نشعر بالضعف. لا تحاول أن تجعلنا نتكلم لكي نخرج من الاكتئاب، بل شجعنا لكي نحصل على المعونة، ولكي نمارس الرياضة ولكي نخرج في الهواء الطلق. هناك خط رقيق من التوازن يفصل بين أن تضغط على الشخص وأن تكون حساساً. لكن بمعونة الله يمكنك أن تقدم الرجاء والشفاء لشخص يصارع مع الاكتئاب. – «دينا داير»

غالباً ما لا يكون الاكتئاب أمراً اختيارياً. فأنا أعتقد حقاً أن هناك بعض الناس يختارون أن يكونوا ساخطين وشاكين ومتمررين من العالم بأكمله. ولكن الظاهرة الحقيقية للاكتئاب الطبي لا يختارها الإنسان. فأنا أريد أن أكون سعيداً ولكن أحياناً جسمي المادي لا يسمح لي بذلك بسبب الكيمياء الحيوية والأمور النفسية التي تحدث داخل المخ. أنا لا أستطيع التحكم في هذه الأمور، ولكني أريد للأشياء أن تسير نحو الأفضل. أحياناً أريد معونة وتشجيعاً أكثر مما يحتاج الآخرون. وفي معظم الأحيان، أريد فقط أن يتصرف الآخرون بطريقة طبيعية ولا يعطون حجماً كبيراً لهذا الاكتئاب حتى أستطيع أن أتجاوزه بهدوء أكثر وبدون الإحساس بالذنب أو الخوف من الرفض. أحياناً أحاول حتى أن أختفي عن الناس لأني لا أريدهم أن يعرفوا أنني مكتئب، كما أخاف أن أضايقهم أو أحبطهم أو أن أثير اشمئزازهم. - «لوسي أكاردسي»

إنني عامة إنسانة مرحة ومتفائلة، ولكني عندما أصبت بالاكتئاب، لم يعرف أصدقائي كيف يتعاملون معي. لذلك فقد تجاهلوني بل وصدّوني بدلاً من أن يسألوني عما يضايقني، أو حتى أن يظهروا اهتمامهم بي. إن الرسالة التي فهمتها من موقفهم في ذلك الوقت هي أنهم يحبونني فقط عندما أكون سعيدة، فهم فعلياً لا يهتمون بي حيث أني لا أجعلهم يضحكون. جميعنا يتعامل مع المشاكل بطرق مختلفة، وقد كنت أحتاج الأصدقاء لكي أتحدث معهم وأُخرِج ما بداخلي. - «لوري»

يتسلل إليّ الاكتئاب مثل ضباب الفجر. ففي يوم أشعر بالإنجاز والكفاءة وبأني مستعد لمواجهة كل ما تأتي به الحياة. ثم، وبدون إنذار، أفقد رباطة جأشي، ولا أستطيع أن أجد نفسي. فأشعر أني أغرق ويشعر جسمي بالثقل. يتحمل جسمي ثقل الانفصال عن نفسي، وأكره نفسي. - «بريندان أورورك»

قبل أن يتم تشخيص حالتي، كنت أشعر بالإجهاد التام والفراغ الداخلي لعدة أشهر. لم أكن أستطيع أن أتذكر التفاصيل أو أن أفكر لأكثر من ساعة قادمة. لم يكن هناك ما يسرني لأنه لم تكن لديّ القوة لكي أضحك. كانت الضغوط اليومية تتضخم أمامي، وأصبح جسمي غريباً عليّ. كان المجهود الذي يتطلبه القيام بالأمور الضرورية يستنفذني، ولذلك، كنت أنام أكبر قدر ممكن من الوقت لكي أحمي مستوى طاقتي الضئيل. طوال تلك الأشهر، لم أكن أعرف أني أعاني من الاكتئاب. - «بريندا نيكسون»



كيف يمكنك المساعدة

ساعدني شريك حياتي وأصدقائي المقربين عندما استمعوا إليّ عندما كنت أحتاج للحديث وشجعوني لطلب المشورة الإلهية. كانوا يدعونني للغداء في الهواء الطلق، أو للذهاب إلى السينما أو التسوق. كما تطوعوا

بالجلوس مع ابني حتى أتمكن من الحصول على راحة إضافية، وساعدوني على الضحك، وعلى ألا آخذ مشاكلي بطريقة شديدة الجدية طوال الوقت. – «دينا داير»

أنا أفهم أن المرض النفسي هو واحد من الأشياء التي لا يفهمها الناس، والتي يميلون إلى الخجل منها. لقد كانت زيارات الأصدقاء لي ذات قيمة لا تضاهى بالنسبة لي، فقد كان يعني الكثير بالنسبة لي أن أعرف أن الناس يهمهم أمري. كما أن الاتصالات الهاتفية والبطاقات التشجيعية كانت تساندني بشدة.

أثناء قصة محزنة سمعتها في الكنيسة، أخذني زوجي وهو شخص حساس ورقيق خارج الكنيسة، وجلس معي حيث كنت أبكي بطريقة لم يمكنني أن أتحكم فيها. لم يقل شيئاً، لم يسأل أو يلقي عليّ محاضرة أو يسخر مني أو ينصحني. كان وجوده الهادئ بجانبي نافع لي تماماً، وهذا ما أقترح أن تقدمه لصديقك المتألم. – «برينا نيكسون»

يقبل أصدقائي حقيقة صراعي، وهم لا يحاولون أن يغيروني، أو يتجنبوني، أو يجعلوني أرى الأسباب التي يجب من أجلها ألا أكون مكتئبة. إنهم يؤكدون لي محبتهم من وقت لآخر وقبولهم غير المشروط لي. إنهم كثيراً ما يقولون أنهم يشعرون بالأسف لأنني أصارع هكذا، ولكنهم يعاملونني بمعزل عن الاكتئاب، فلا يعرّفونني على أساس أني «المكتئبة»، ولكن على أساس أن الاكتئاب مجرد شيء أصارع معه. إنهم يعرّفونني على أساس أني صديقتهم التي تصارع مع الاكتئاب، وليس «صديقتهم المكتئبة». – «لوسي أكاردسي»

أخبرني صديق مخلص أنه من المقبول أن أثور على الله، فهو يعلم بالفعل كيف أشعر، وأنه كبير بما يكفي لأن أتحدث معه عما أشعر به حقاً.

زارتني إحدى الصديقات وشاركت معي (مزمور ٤٠: ١-٢) «انتظاراً انتظرت الرب فمال إليّ وسمع صراخي. أصعدني من جب الهلاك، من طين الحمأة وأقام على صخرة رجليّ، ثبّت خطواتي». ثم قالت لي أن أكتب بجانب الآية «من فضلك ساعدني، أنقذني». ثم قالت أنه في يوم من الأيام سأتمكن من أن أكتب: « «لقد فعل». كان وعداً شاركته معي، وأخيراً كان في استطاعتي أن أقول: «نعم، لقد فعل!» لم تحاول أن تعطيني حلاً سريعاً، ولكنها أعطتني وعد الله بأنه سيثبت رجليّ وأنا أسير.

جاءت جارتي لزيارتي في العيادة النفسية، ثم أخبرتني أن الله يريد أن يعطيني حياة جديدة تماماً. سخرت من هذه الفكرة وأخبرتها عن ماضيّ في إدمان الكحول، ثم قلت لها: «أترين، الله ليس مهتماً بي.» فابتسمت وقالت، «يا عزيزتي، أنت هو من يبحث عنه تماماً.» وفي ذلك اليوم، سلّمت حياتي ليسوع. ظلت فرجينيا جونسون تشجعني وتصلي لأجلي عبر كل هذه السنوات. – «إيلين بيرج»




أثناء فترة إصابتي باليأس والاكتئاب، كنت أرغب بشدة في أن يجلس شخص معي، ويدعني أبكي وأتحدث وأضع رأسي على كتفه، ولا يتوقع مني شيئاً. لم أكن أريد حلولاً أو إجابات، فقط أردت أن يأتي شخص بجانبي ويمشي معي حيث كنت في الوادي، وليس على قمة الجبل. وقد تعرفت على صديقة في الفترة الأخيرة من مرضي أحبتني للعذاب الذي رأتني أعاني تحت ثقله، وقد أكّدت لي أنها ستظل صديقتي مهما تصرفت بصورة غريبة. وقد أرسل الله لي أصدقاء لكي يطعموني كلمته، لأن الصلاة ودراسة الكتاب المقدس كانا صعبين بالنسبة لي في ذلك الوقت، لذلك فقد عالجني من خلال أفواه أصدقائي. – «جلوريا»

كانت الصديقات تسمحن لي بأن أزورهن في بيوتهن لكي أحتسي القهوة معهن ولكي يصلين معي لمختلف الاحتياجات. كانوا يهتمون بأطفالي عندما كنت أحتاج لفترة من الراحة أو يكون لديّ بعض المهام لأقوم بها. لقد كنت أقدّر حقاً تضحياتهن، فعندما كنت أسمع من صديقاتي أنهن يردن أن يساعدنني كنت أشعر أني لست وحيدة. – «لين چونز»

زارني أصدقاء من الكلية وأعطوني الوعد الموجود في (إرميا ٢٩: ١١) «لأني عارف الأفكار التي أنا مفتكر بها عنكم، يقول الرب، أفكار سلام لا شر، لأعطيكم آخرة ورجاء.» وقد أعطاني هذا الوعد رجاء عظيماً بأنه ربما لم يقدّر لي أن أعيش دائماً في مصحة عقلية. كانت زيارة أصدقائي لي في المستشفى تعني الكثير بالنسبة لي، رغم أني كنت أعرف أنه كان من الصعب عليهم أن يعرفوا ما سيقولون. فمجرد معرفتي أن الآخرين يصلون لأجلي، وأن لديهم إيمان أنني سأشفى، أعطاني رجاء عظيماً، فكنت أرى الرجاء في وجوه أصدقائي.

بما أني قد تعاملت مع الكثيرين من المرضى بالاكتئاب أثناء ممارستي للطب النفسي، فإني مقتنع أننا نادراً ما كنا نعالج الاحتياج للثقة بالنفس والاطمئنان عن طريق الاحتضان. فما يحتاجه الشخص المكتئب، الحزين، المتألم، الخائف هو أن نحتضنه بطريقة آمنة غير جنسية، وأن يسمع كلمات عطوفة من شخص يهتم به. يمكننا أن نتخيل يسوع يفعل معنا هكذا، ولكن هناك أوقات نحتاج فيها أن نحس بالتوكيد المادي الفعلي من إنسان آخر يستجيب لصرخاتنا. – «بريندان أورورك»

إذا كان صديقك المتألم يعالج بسبب أمور حدثت في طفولته، فإنه يحتاج لمساندتك. ومن المفيد أن تسمح للشخص بأن يأخذ وقتاً للشفاء، وأن تفهم عظم ألمه بقدر الإمكان. فخذ وقتاً في الإنصات.

لا تحكم على الشخص أو تقدم إجابات مبسّطة أو حلولاً روحانية مبالغ فيها.






لا تقل:

«عليك فقط أن تنسى كل هذا وتتقدم للأمام.»

«لقد حدث هذا الأمر منذ زمان طويل، ويجب أن تكون قد تخطيته الآن.»

«فقط قم بتسليم كل هذا لله، وهو سوف يعتني بك.»

لكي نساعد هؤلاء الأشخاص نحتاج أن نفهم أن هذه الأمور تؤثر فيهم تأثيراً عميقاً. فالأمور التي تحدث في الطفولة تؤثر على الشخص روحياً وعاطفياً، ويستغرق الأمر زمناً طويلاً للشفاء، وغالباً ما يصل إلى الأسوأ قبل أن يبدأ في التحسن. فعملية التعامل مع المشاعر غالباً ما تأخذ وقتاً أطول مما نرغب، ولكن بالمساندة والمحبة وبمعونة الله، يمكن للشخص أن يشفى مرة أخرى. – «چان فرانك»



ماذا تكتب على البطاقة

أنا أعرف أنك تجتاز وقتاً عصيباً، ولكني سأظل قريباً منك.

أود أن أضمك بحب وأن أزيل ألمك. أرجو أن تتعرف على حضور الله في وسط صراعاتك. استرح، واعلم أني صديقك الذي يحبك ويساندك.

أصلي أن تشعر بيد الله الحانية تلمس قلبك وتقودك كل يوم.

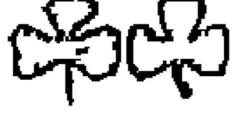
ليشرق الله عليك بنوره في وسط ظلمتك.

رجاء أن تعرف أني أحبك وأني أهتم لأجلك.

أرجو أن تشعر بالمحبة وهي تحيطك في هذا الوقت الصعب.

استمر في إرسال بطاقات التشجيع والمحبة والمساندة، فالاحتياجات العاطفية لا تسدد بسرعة، وصديقك يحتاج لتشجيعك ومساندتك المستمرة.






صلاة

يا رب، أنت تعرف المشاعر التي يصارع معها (اسم صديقك المتألم) الآن. إن مشاعره لا تفاجئك ولا تجعلك تفكر فيه بصورة مختلفة، فأنت تحبه وتقبله في أي وضع هو موجود فيه. أنت تعرف أنه يريد أن يشعر بفرحك، ولكن هناك ثقل على قلبه. إنه يصارع مع مشاعر مشروعة من الغضب والحزن والهجر. فحتى داود الذي كتب المزامير، كان كثيراً ما يجد نفسه في يأس واكتئاب، ولكنك كنت معه تساعده، بل أنك أطلقت عليه أنه رجل بحسب قلبك. ساعد (اسم الصديق المتألم) لكي يعرف أنك ترى ألمه، وأنك موجود لتقدم له التعزية والاطمئنان والرجاء. في اسم يسوع. آمين.



تغيير الوظيفة أو فقدها

الكثير من تقديرنا لذاتنا نكتسبه من خلال مهننا. وعندما نختبر تغيراً في وظائفنا، فإن هذا الأمر يؤثّر كثيراً في حياتنا. ولكي تساعد شخصاً من المهم أن تفهم ما يعنيه هذا النوع من الفقد في حياة الإنسان. قد يكون من السهل لأولئك المؤمّنين في وظائفهم أن يقتبسوا آيات من الكتاب المقدس عن الإيمان والثقة، وأن الله يسدد جميع احتياجاتنا. ولكن الأمر يختلف تماماً عندما تكون أنت هو الشخص الذي ليست لديه وظيفة، وليس لديه اختيارات، والذي يواجه دماراً مالياً.



لا تقل:

«هل أنت متأكد أنك تحاول جدياً أن تعثر على وظيفة؟»

معظم الأصدقاء قدموا لي آيات كتابية لكي شجعوني أن يكون لديّ إيمان بأن الله هو المتحكم في كل الأمور وأن جميع الأشياء تعمل معاً للخير لكن في النهاية. لم يكن هناك من يمسح دموعي أو يخفف من غضبي ومن إحباطي التام. - «سوزان چينز»

لا تفترض أن الشخص يمر بهذه الأزمة بسبب تقصير منه، فالمحبة تتوقع الأفضل في الآخر.

«حان الوقت لكي تتقدم وتستكمل مسيرتك». إن مثل هذا النوع من الخسارة يشبه فقد عدد من أعضاء الأسرة مرة واحدة. وعندما تخبرني أنه حان الوقت لكي أواصل مسيرتي فكأنك تقول لامرأة ماتت أمها أنه ليس لديها الحق في أن تستمرفي الحزن. - «شارون جريشام»

هناك امرأتان تقدمت كل منهما بمفردها لتسألني عما كنا نحتاجه من الأمور المادية خلال فترة فقدنا للعمل. في البداية ترددت ولكن كل منهما ألحّت عليّ لكي أعطيها إجابة محددة. وأخيراً أجبت أننا نحتاج بعض الأطعمة من المتجر وإلى وقود للسيارة، وكان أمراً مهيناً أن أعترف أننا نصارع حقاً لمجرد الحصول على الطعام والوقود لكي يذهب زوجي لمقابلات للحصول على عمل. بعد ذلك، إحدى هاتين المرأتين لم تتصل بي مطلقاً، والأخرى، اتصلت بعد عدة أيام لتقول أنها توصلت إلى أنها لا تستطيع أن تفعل أي شيء لمساعدتنا. شعرت عندها بالغضب والجرح الشديدين، كما لو أنني قد كشفت ما في نفسي فصبّ أحدهم ملحاً على الجروح المفتوحة.



قل:

«أنا أصلي لأجلك. هل هناك أي أمر محدد يمكنني أن أصلي لأجلك بشأنه؟»

شجّع صديقك بالصفات الإيجابية التي تجدها في حياته، مثلاً مهاراته، مواهبه، إنجازاته، وبثمار الروح. «إن سلام الله قوي فيك تماماً»، أو «إنك مشجّع جداً لي.»

كانت لدينا بركة عظيمة وهي وجود أشخاص مميزين في حياتنا لكي يساندونا خلال الفترة التي كان فيها زوجي عاطلاً عن العمل. أشخاص أكّدوا محبتهم لنا، وآخرين قالوا أنهم يثقون في زوجي وأنهم يعرفون أنه يعمل بجد وأنه موظف ممتاز. هؤلاء الأصدقاء قالوا أنهم معجبون بنا، وأنهم تحفّزوا وألهموا بما فعلناه إذ اتجهنا إلى الله بصراعاتنا. وقالوا أنهم سيصلون لأجلنا، وكانوا أمناء في أن يتابعوا حالتنا ويستمروا في إخبارنا بأنهم يصلّون لأجلنا.

خلال قمة الصراع، شاركت قلقي مع إحدى الصديقات. وإني شاكرة حقاً لأنها لم تقتبس الآيات المعتادة أو تشجعني على أن يكون لديّ مزيداً من الإيمان. بدلاً من ذلك، فقد قرأت عليّ (عبرانيين ٥ : ٧) «الذي في أيام جسده (يسوع) إذ قدّم بصراخ شديد ودموع طلبات وتضرعات للقادر أن يخلصه من الموت وسمع له من أجل تقواه.» ثم قالت، فإن كان الصراخ مناسباً لأن يقوم به يسوع عندما شعر بفداحة ما هو مطلوب منه، ولم يكن علامة على نقص الإيمان من جانبه، إذاً من المقبول بالنسبة لي أن أبكي. لم يكن عليّ أن أشعر بالسوء لأني أبكي على أمر مؤلم وخارج سيطرتي. كان من الرائع أن أكتشف كيف أن (عبرانيين ٥ : ٧) هو ترياق عندما لا أجد مخرجاً أو حلولاً. – «سوزان چينز»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

كان من الصعب عليّ أن أجد الناس يهملوننا فجأة ويتخلون عنا عندما اكتشفوا أن زوجي قد فقد وظيفته. لم أستطع أن أفهم هذا الأمر، وقد جرحني ذلك جرحاً عميقاً. فقد شعرت أن الناس يفكرون كما لو أن فقد الوظيفة هو أمر معدي، وأنهم إذا اقتربوا منا فإنهم سيفقدون وظائفهم هم أيضاً.

كنت أتمنى أن يدرك الناس أننا عندما نفقد وظيفة، فإننا نفقد جزءاً من هويّتنا، ومن علاقتنا اليومية مع الأصدقاء، ومن أماننا، ومن إحساسنا بالقيمة، كما أننا نفقد دخلنا. إنه بالحق حدث صعب ومربك. – «چورچيا شافر»




بمجرد أن وصلنا المنزل من حقل الإرسالية، علمنا أننا لن نستطيع أن نعود للعمل مرة أخرى. حزنا لأننا فقدنا الوظيفة، وفقدنا وضعنا كخدّام، وفوق هذا فقدنا الحلم، وفقدنا أصدقاءنا. – «شارون جريشام»

علينا أن نفهم أن وظيفة المتعطّل عن العمل هي العثور على عمل أو تطوير عمل خاص به. وفي الحقيقة عندما أكون عاطلاً عن العمل يكون وقت الفراغ عندي أقل لأني أكون مشغولاً بالبحث عن وظيفة. يظن الناس أن الشخص المعطّل عن العمل عنده من وقت الفراغ ما يسمح له بأن يقوم لهم بخدمات مختلفة وبمهام أثناء ساعات العمل، بينما أكون أنا في ذلك الوقت في الخارج أقوم باتصالات كثيرة للبحث عن عمل.

عندما لا يكون لدينا دخل، فإننا لا نرغب في الاستدانة بأن نتناول الطعام في الخارج أو نذهب إلى السينما، وغيرها من المصروفات غير الضرورية. فلا تطلب من أصدقائك العاطلين عن العمل أن ينفقوا مالاً عندما لا يكون لديهم ما يكفيهم.

الحزن يأخذ وقتاً، وبغض النظر عن مدى عمق علاقة الشخص بالله، فإنه يحتاج أن يأخذ وقتاً في الحزن. يتأرجح الناس داخل وخارج مراحل الحزن، لذلك نحتاج أن نسمح للدموع بأن تأتي وتذهب. – «شارون جريشام»



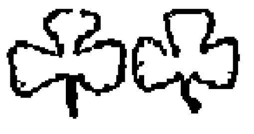
كيف يمكنك المساعدة

قدمت إحدى الصديقات لزوجين تمثالاً صغيراً اسمه «لحظات غالية»، لأن الزوج كان عاطلاً عن العمل. ثم قالت، «كان زوجي متعطّلاً عن العمل، ثم حصل على وظيفة، وزوجك سيحصل على وظيفة أيضاً.» واستطردت «أعطي هذا التمثال لشخص آخر عندما يحصل زوجك على وظيفة». يمر هذا التمثال على كل من يجتازون في تجارب. إنه رمز يشير إلى أن الله كان أميناً مع هذين الزوجين، ومع الكثيرين غيرهما، وسوف يكون أميناً معكما. هذا التمثال لديه العديد من القصص ليحكيها. من يعلم أين هو الآن. – «بيث هيدين»

إنني شديدة الامتنان لأولئك الذين لم يسمحوا لنا فقط بأن نحزن، ولكنهم حملونا أيضاً في قلوبهم. – «شارون جريشام»

أعطاني الراعي أذناً صاغية ومساندة متفهّمة. كان متواجداً بجانبي.

لا تقدم نصيحة بدون أن يطلب منك ذلك. فإن كان لديك شيئ قيّم ومتميّز لتشارك به، فاطلب الإذن أولاً، وتحدث باتضاع، فقل مثلاً: «أنا أعلم أني لا أستطيع أن أعرف الموقف الذي تمر به تماماً، ولكني أود حقاً أن أساعدك إن استطعت. هل تمانع في أن أطرح عليك بعض الأسئلة وأرى إن كان عندي أية أفكار بشأنها؟ هل




بحثت في ...؟ هل فكّرت في ...؟ ماذا تعرف عن...؟»

أخذ بعض الرجال زوجي للغداء خارجاً وشجعوه بينهم وبينه رجل لرجل.

عندما تقدم معونة مالية أو تدفع حساب وجبة، أو تدفع تكلفة حضور حدث ما، فافعل ذلك سراً أو إن أمكن بدون أن يعرف الشخص أنك أنت الذي دفعت، فمن الصعب بالنسبة للأشخاص الذين يمرون باحتياج مادي أن يتقبّلوا «المعونة العلنية». فعندما تعطي، لا تجعل الأمر علنياً.

أعطانا أحد الأصدقاء صندوق كبير مليئ باللحوم المعلّبة بأصنافها المختلفة. وقد استخدمنا هذا الصندوق لعدة أسابيع. صديق آخر أعطانا صندوقين كبيرين من المواد الغذائية والخضروات والفواكه الطازجة من حديقته. بينما عرض علينا زوجين آخرين أن نتناول الغداء معهم في ظهر أحد أيام الآحاد بعد الكنيسة. كما عرضت كنيستنا أن تساعد في سداد الفواتير من صندوق التبرعات الخاص بالكنيسة. قام فصل مدرسة الأحد بالجمع لأجلنا وأعطانا مبلغاً كبيراً من المال كتقدمة محبة. وقد ساعدنا هذا المبلغ في الإعالة لمدة أسابيع عندما لم يكن لدينا دخل. كما قامت إحدى السيدات بإهدائنا سلة من الحلوى اللذيذة من متجر معروف.

لقد كنت أقدّر تماماً أن يدعوني الأصدقاء لمنازلهم لتناول العشاء معهم أو للزيارة، فقد كنت أحتاج حقاً للأصدقاء وللمساندة خلال ذلك الوقت الصعب، ولم يكن في مقدوري الإنفاق للقيام بالأنشطة المختلفة التي تحتاج للمال.



ماذا تكتب في البطاقة

لا يمكنني أن أصدق حدوث أمر كهذا. إني أريد المساعدة. (ثم اعرض القيام بأشياء محددة يمكنك القيام بها.)

أعرف أنك تجتاز وقتاً عصيباً. إني أحبك وأصلي لأجلك.

إني مستعد لمساعدتك في إعداد الأوراق المطلوبة لاسترداد العمل، فقم بطباعتها وارسلها لي. ما الوقت المناسب لك لكي ألتقي بك؟

لابد أنه من الصعب تفهّم هذا التغيير. إني لا أفهمه أيضاً، ولكني أحبك وأهتم بك.

لديّ العديد من الأصدقاء يعملون بنفس عملك، أريد أوراقك لكي أستطيع أن أرسلها لهم.

هذه الأيام لا يأمن لها أحد، وإني أريدك أن تتأكد من محبتي ومساندتي وصلواتي لأجلك.

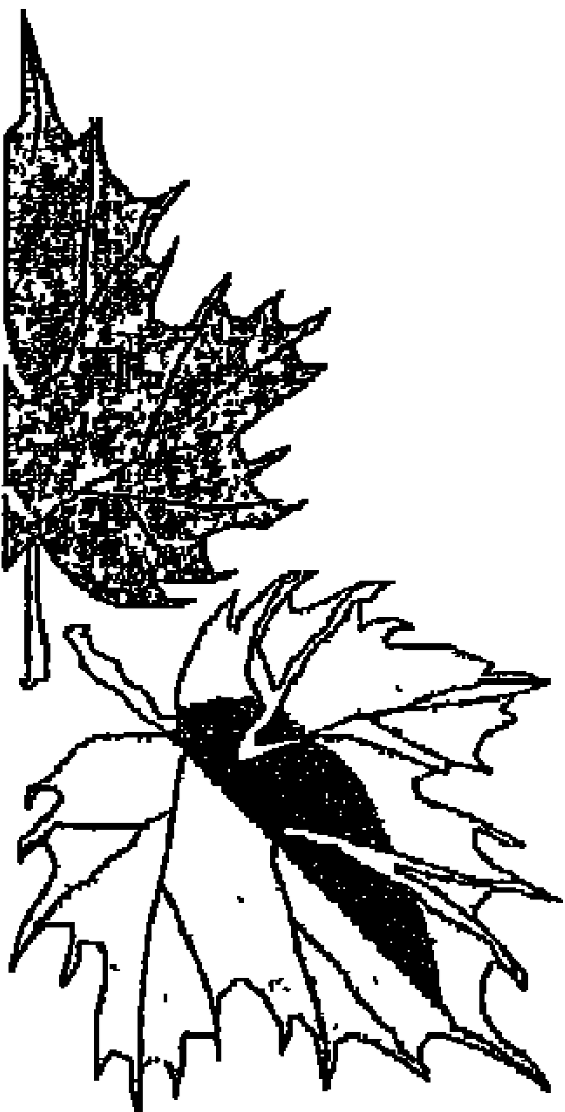



لقد كنت دائماً صديقاً وفياً، والآن جاء دوري لكي أكون بجانبك.



صلاة

يا رب، أنت تفهم عدم الأمان والاضطراب الذي تواجهه أسرة (اسم الشخص المتألم) الآن. أنت تعلم قلقهم بشأن المستقبل، والتجارب التي يجتازون فيها يومياً. من فضلك افتح لهم أبواباً لفرص العمل وأغلق الأبواب التي هي ليست جزءاً من خطتك الكاملة لحياتهم. أحطهم بسلامك إذ يصارعون مع الصعوبات التي تواجههم. ساعدهم لكي يمتلكوا الوعد بأنك ستسدد كل احتياجاتهم بحسب غناك، بالرغم مما يشعرون به. أشكرك وأسبحك لما ستفعله في حياتهم ومن خلالها. في اسم يسوع. آمين.



التغيرات الصعبة

التغيرات الصعبة قد تشمل أي شيء قد يسبب الضغط، سواء كانت تغيرات جسدية أو تغييراً لمكان العبادة، أو فراغ عش الزوجية، أو فسخ خطبة، أو تجمّع عدد من التغيرات في مرة واحدة. وغالباً ما تكون أصعب التغيرات هي تلك التي لا نتوقعها، عندما نكون غير مستعدين لها وتأخذنا على حين غرة. يحتاج الشخص المتألم عندها إلى تفهّمنا ورفقتنا ومساندتنا.



لا تقل:

«لا أعلم ماذا كنت سأفعل بدون الرب!» هذه العبارة لم تضف لي إلا الشعور بالذنب إذ ربما لم أكن أثق بالله بما يكفي. ولكني لا أعلم كيف كان يمكن أن أثق به أكثر خلال ذلك الوقت. - «شارون جريشام»

«فقط امنح الأمر وقتاً، تعرّف أكثر على الموضوع، كوّن أصدقاء جدد.» كانت هذه التعليقات تقلل من شأني وتجعل مشاعري كما لو أنها لا أساس لها. - «كاري»

«لو كنت شخصاً أفضل، ربما لما كانوا سيتركونك بهذه السرعة.» قال لي زوجي السابق هذه العبارة في وقت كنت أشعر فيه بالجرح. لقد كرّست حياتي لأولادي، بينما كنت أنشئهم فعلياً بمفردي. كنت أحاول أن أتأكد من أن لديهم كل ما يحتاجون إليه، وكنت أصلي قبل كل قرار، ولكني شعرت بالعجز أمام هذه الكلمات. - «شيري جامينز»

«كل إنسان يواجه الأزمات. فاقبلها!» - «شارون جريشام»

لا تقدّم إجابات روحية مثل: «أنت تحتاج للخضوع»، «سلّم الأمر للرب، وليكن لديك إيمان أكثر.»

إننا نريد التعزية واعتراف الآخرين أننا نواجه وقتاً صعباً.

هناك أوقات كنت أصل فيها لمقر عملي وأضع حقيبتي على مكتبي، وأبدأ في البكاء، ببساطة لأني لم أكن أفهم أو أقبل أن الله كان يسمح بحدوث ذلك. كنت أشعر بالضياع الكامل. الأمر الذي كنت أحتاج أن أدركه هو أن هناك أوقات يكون فيها من المناسب أن أحزن بدون خجل أو خوف من أن أظهر كأقل من مؤمنة. - «سوزان چينز»




«جاء دورك لكي تسمتع بوقتك.» رغم أن هذا الأمر صحيح وقد يقدم بعض الراحة والتعزية للأم التي ترك أبناؤها البيت، إلا أنه مؤلم أيضاً. فما تريده الأم حقاً هو أن تعود للوظيفة التي عرفتها طوال حياتها وهي بالغة وهي أن هناك من يحتاج إليها. - «شيري كامينز»

«عليك أن تتحلى بالصبر، فالله سيفعل شيئاً عظيماً في هذا الأمر.» - «شارون جريشام»

«أتعلم أننا عندما لا نثق في الرب خلال أوقات الأزمة، لا يمكننا أن نتوقع منه أن يسدد احتياجاتنا. إن عدم الثقة خطية.» لقد كنت أثق في الرب، ولكن ذلك لم يغير ألم الظروف التي كنت أعاني منها. - «شارون جريشام»

كثير من الناس أعطوني ملاحظات ساذجة، وإجابات جاهزة، ولكنهم تجاهلوا جرحي، ولم يتواجدوا معي. لقد توقعوا مني مجرد أن «أتخطَّى الأمر.» - «شارون جريشام»

غادرت ابنتي الصغرى البيت قبل إنهاء دراستها الثانوية بعام. كانت تواجه صعوبة في التعامل مع مشاعرها. وكنت قد رتبت كيف يمكن التعامل معها، ولكنها غادرت قبل أن أتمكن من مساعدتها في التعامل مع الموضوعات التي تحتاج فيها لأم. - «شيري كامينز»

قال لي أحد الأشخاص، «أنت تجعل الأمور كلها متوقفة عليك، ولكنك لست ذكياً كما تعتقد.»

قل:

«سآتي معك وسوف أساندك.» - «كاري»

«إنني حزين لأنك تمر بهذا الوقت الصعب.»

«أنا أحبك، هل يمكنني أن أعانقك؟»

«هل يمكنني أن أصلي لأجلك؟»

«كيف حال الأبناء؟» غالباً ما يكون الزوجان اللذان أصبح عش الزوجية لديهما فارغاً قد خرجا للتو من فترة انشغال كبيرة في الحياة، كان فيها كثير من الأحاديث مع الأصدقاء حول الأبناء الذين يقومون بأنشطة متشابهة. وعندما يفرغ البيت لا تكون هناك نفس الفرصة للمشاركة، فأظهر اهتماماً بأبنائهما، وبما يقومون به إذ يدخلون مرحلة البلوغ. - «شيري كامينز»

ذهبت لأكون مع ابنتي في نهاية الفصل الدراسي، فالمرأة المسئولة هناك كانت تمتلك قلباً حساساً للمتألمين، وقد شعرت باحتياجي، فدعتني للزيارة وقدمت لي قدحاً من الشاي، وشجعتني لكي أجلس معها وأشاركها بما



في قلبي. واستمعت لي وقالت، «إني آسفة لكل ما تعانين منه، إني موجودة إن احتجت للحديث في أي شيء.»
- «شارون جريشام»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

كنت أحتاج لشخص يعرف إني لست مخبولة، وإنني أواجه مشاكل حقيقية في موضوعات حقيقية. - «كاري»

سلمت للرب كل شيء ولكن الحمل لم يُرفَع عن كاهلي، كنت أغوص في كلمته يومياً ، ولكني كنت لا أزال لم أتحرر من الحمل الثقيل. كنت أشعر كما لو أن هناك ستة بالات ضخمة تسقط عليّ وتحطمني، لقد كنت أتلقى لطمة وراء الأخرى. كنت أتوق لشخص يشاركني حملي. كنت أعلم أن الرب معي، ولكني كنت أشعر أني أحتاج لشخص ليكون لي يسوعاً مجسّماً. في الحقيقة كانت معظم استجابات الناس تضيف لي أحمالاً ومزيداً من الشعور بالذنب. - «شارون جريشام»

الأمر المثير بخصوص البيت الفارغ هو أن الوالدين رغم أنهما يعرفان أنه سيأتي عليهما هذا الوقت، إلا أنه يظنانه سيحدث في المستقبل البيت. والعش الفارغ قد لا يأتي عندما نتوقعه أو بالطريقة التي نتوقعها. ولكننا حتى عندما نتوقعه، فإن العش الفارغ يكون صدمة بالنسبة للنظام المعتاد للحياة. - «شيري كامينز»

ابننا جيمس الذي يبلغ من العمر عشرين عاماً ترك البيت ليلتحق بالقوات الجوية. وقد فاجأني حزني لرحيله، فرحت أبكي لمدة خمس أيام، ونمت وفي حضني دميته المفضّله، وانقطعت عن الطعام، إذ لم أكن أتذوق للأكل طعماً. لكني شعرت بالغباء وبالخجل من نفسي، فكيف سمحت لنفسي بأن أفقد السيطرة على مشاعري بهذه الطريقة؟ وكنت لسبب ما أواجه أصعب فترة في حياتي. كدت أجن من القلق، ولم أستطع التحرك للأمام. - «كيم سادلر»



كيف يمكنك المساعدة

لم يحاول أحد أن يقدم لي نصيحة، كان أصدقائي يستمعون لي ببساطة ويتعاطفون معي. حاولت بشدة ألا أكون مثاراً للثرثرة، ولكني كنت أحتاج لمكان حيث يمكنني أن أشارك بصراعاتي، وأكون نفسي. - «كاري»

كل ما كنت أحتاجه منهم هو أن يحتضنونني ويقولون لي أنهم آسفون بسبب جرحي. كان بإمكاني أن أتصل بهم هاتفياً لأسمعهم يقولون لي، «إني أصلي لأجلك اليوم.» كنت أستمتع بدعوتهم لي لتناول الطعام مع بعض

الأصدقاء. من فضلك استمع لي بدون أن تحاول حل مشاكلي. – «شارون جريشام»

أصبحت أم زوجي هي ملاكي الحارس، فقد استطاعت أن تساندني في تجربتي من خلال قصص صراعاتها هي في الحياة. كان اتصال هاتفي وتناول قدحاً من القهوة معها ينير لي يومي ونظرتي للحياة. كان لديها موهبة التشجيع. – «إيرين»

ادع أصدقاءك الذين ترك أبناؤهم المنزل مؤخراً لكي يزاولوا أنشطة أخرى جديدة. فالوالدون الآن يدخلون مرحلة تغيير في أسلوب حياتهم وقد يحتاجون لبعض الإرشاد لكي يعرفوا أي طريق يسلكون فيها، إذ يمكن أن يشعروا بالوحدة في هذه الفترة، خاصة بالنسبة للشريك المنفرد، فيمكنك أن تدعوه لتناول العشاء معك أو لاحتساء القهوة. – «شيري كامينز»

أعطاني الموظفون الذين أعمل معهم في البنك مساندة هائلة عندما احتجت أن أبيع منزلي وأنتقل للسكن في مكان آخر. وقد قاموا بما هو أكثر من الواجب نحوي. ولكي أحتفل بحياتي الجديدة وأشكر أصدقائي الذين وقفوا معي خلال هذا الوقت الصعب طوال خمس سنوات، أقمت حفلاً في بيتي الجديد، وكنا نضحك معاً ونبتهج ونفرح لما قد أصبحت عليه. سوف أظل ممتناً لهم للأبد. – «جلاديس»

وجدتني صديقتي أبكي على عتبة منزلها. كان أبناؤها قد كبروا وتركوا المنزل، ولكن كان قلبها يفهم التجارب التي تتعرض لها الأم، بما في ذلك ألم الإنفصال. فلم تكتف بأن فتحت لي باب بيتها، ولكنها فتحت ذراعيها لي كذلك، وارتميت بين ذراعيها المرحبتين وبكيت. وأخذت تهدهدني برفق للأمام وللخلف، كما كنت أفعل مع ابني چيمس عندما كان صغيراً بما يكفي لأن أحمله. لقد سمحت لي بالبكاء، ثم دعتني لتناول طبق من سلاطة السبانخ الطازجة، وحلوى صنعتها بنفسها في المنزل مع فنجان من القهوة. وعلى مائدة مطبخها، شاركت معي قصصاً بشأن أحزانها هي الشخصية عندما انتقل ابنها وابنتها للسكن في مكان آخر. لقد اعترفت كيف كان من الصعب جداً بالنسبة لها أن يبتعدوا عنها. ثم شاركت معي (مزمور ٢٥: ٨ – ١٠). كان هذا هو وعد الله الذي تمسّكت به عندما ترك أبناؤها المنزل. لقد حفّزتني بمحبة لكي أنقل محور تفكيري من تفسيري أنا لهذا الموقف إلى تفسير الله له. لقد كان هذا هو الوقت المناسب لجيمس لكي يرحل، وكان هذا هو الوقت المناسب لي لكي أثق في الله أنه سيعتني به. – «كيم سادلر»

بدأت بذرة صغيرة للرجاء تنمو في قلبي. فقضاء يوم مع صديقتي المتفائلة ماري، كنا نتبادل فيه الأحاديث المبهجة، كان دائماً يرفع معنوياتي. كانت المناقشات تتركز دائماً حول إيماننا بالمسيح، إذ كانت تشجعني لكي أطلبه حتى أنال قوة للتغلب على تجاربي. «في فترات الفرح والحزن، تذكّر دائماً أن محبة الله لك أعظم مما

يمكنك أن تتخيل». كانت تقول: «إننا جميعاً مميزون في عينيه.» كانت حقيقة كلماتها البسيطة المشجعة تدخل إلى قلبي مباشرة، وتلزمني بأن أظل واثقة في الرب. - «سيندي هيڤلين»



ماذا تكتب في البطاقة

أنا أعلم أنك تمر بوقت صعب، وأني أصلي لأجلك، وأهتم بك. (اقترح موعداً يمكنكما فيه أن تجلسا معاً).

أريدك أن تعلم كم أنت محبوب جداً، وفي خلال هذا الوقت الانتقالي، سأقف معك وسوف أساندك.

بينما نتطلع إلى فترات جديدة في حياتنا، دائماً ما تكون التحديات صعبة. رجاء أن تعرف أن محبتي لك لم تتغير.

يأتي الله إلينا حيثما نسكن، ويحبنا كما نحن. لا يهم ما يأتي به المستقبل، فهو معك، وكذلك أنا.

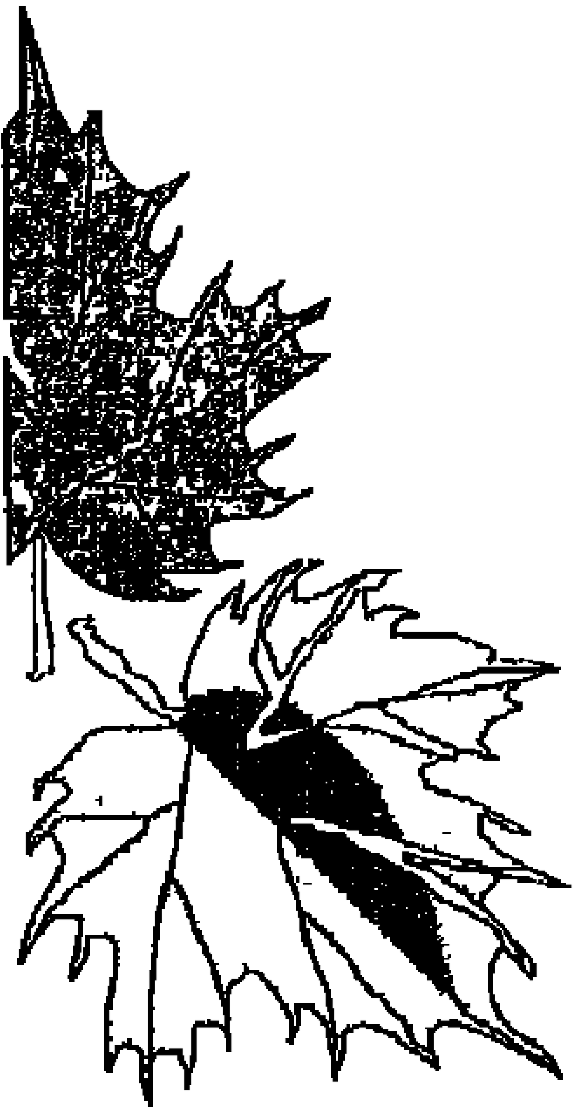
لابد أن هذا التغيير يصعب فهمه، وأنا أيضاً لا أتمكن من فهمه، ولكني أحبك وأهتم بك.

إحدى الصديقات أرسلت لي بطاقة قالت فيها: «لقد كنت معي وبجانبي في الكثير جداً من الأوقات، فكيف لا أكون بجانبك الآن؟ اعتبري نفسك دميتي المدللة. - شارون جريشام.



صلاة

«يا رب، نأتي أمامك بهذه الفترة الصعبة في حياة (اسم صديقك المتألم). أنت تعرف أن هذه التغيرات قد صدمته بطريقة ما. ورغم أنه يثق فيك، إلا أن السير في التجربة أمر شاق، فهو لم يسلك هذه الطريق من قبل. نشكرك يا رب لأن كلمتك تقول أنك سوف تقود طريقه، وأنك ستمشي بجانبه طوال الرحلة. أغمره بالبركات في الطريق، وساعده يا رب لكي يختبر أمانتك بمستوى أعمق. في اسم يسوع. آمين.



الانتقال إلى مسكن آخر

يمكن لتغيير السكن أن يُقَارَن بالفقد والخسارة. فعندما ينتقل الناس إلى مدينة مختلفة، فإنهم يختبرون فقد مسكنهم، وراحتهم، ووضعهم الاجتماعي، وهويّتهم، والكثير من الأصدقاء الذين قد لا يروهم مرة أخرى، لذلك فمن المهم أن نفهم حجم الخسارة التي يواجهونها. إن فقدهم لمصدر تدعيمهم ولوظيفتهم ولارتباطهم بالأنشطة المختلفة في مجتمعهم هي خسائر غير ملموسة ويصعب شرحها. هناك عملية من الحزن تحدث، وقد لا يتفهمها معظم البعيدين عن الأسرة. إن صديقك الذي سينتقل إلى مكان آخر قد يحتاج مساندتك قبل انتقاله كما يحتاجها بعد استقراره في المسكن الجديد، لكن علاقتكما لن تكون كما كانت من قبل، مع أنها لا يجب أن تتوقف. عليك أن تبحث عن طرق خلاّقة لكي تظل على اتصال بصديقك ولكي تستمر علاقتكما معاً.



لا تقل:

«حسناً، يمكنك دائماً أن تكتب إليّ.»

لا تقل «دعني أعرف لو احتجت للمساعدة.» فهذا عرض غير واضح وغير محدد كما أنه بلا معنى.

بعد أن قضينا حوالي عشرين عاماً في إحدى المدن، انتقلنا زوجي وأنا والأطفال إلى مدينة أخرى. وإذ كنا نقوم بعملية فرز الأشياء وشحنها والتنظيف وتجميع الصناديق بالإضافة إلى التفاصيل الأخرى مثل حساب الفواتير ونماذج تغيير العنوان، وتجميع السجلات الطبية، وتوديع أصدقائنا، وغيرها، عندما كان الناس يقولون «دعني أعرف إن كان يمكنني المساعدة»، نادراً ما فكرت كيف كان يمكنهم المساعدة. بالإضافة لذلك، حتى لو كنت قد فكرت في شيء، فما كنت سأتمكن من العثور على رقم هاتفهم للاتصال بهم. – «بريندا نيكسون»

لا تزرع الشكوك بشأن مستقبل أصدقائك أو تفترض أن حياتهم لن تكون مستقرة. – «ڤان والتون»

لا تنهي علاقتك بأصدقائك لأنه سيكون أمراً مؤلماً أو شديد الصعوبة أن تكون هناك صداقة عبر تلك المسافة البعيدة، فباستخدام البريد الإلكتروني والتخفيضات الخاصة بالاتصالات الهاتفية، يمكن ألا تكون المسافة البعيدة سبباً لإنهاء علاقة صداقة. – «ڤان والتون»




حل:

«أعرف كم كنتم أصدقاء مميزين، وأعلم أننا سنفتقد أحدنا الآخر.»

«سأتصل بك مساء كل يوم خميس في التاسعة والنصف حتى يمكننا أن نظل على اتصال.»

«سأصلي بصفة خاصة لكي ترتبط بأصدقاء جدد يحبونك ويساندونك كما كنا نفعل نحن.»

«أنا أعرف أن هذا ما تحتاج أن تفعله، ولكن اعلم أننا سوف نفتقدك كثيراً، فصداقتك ومرحك ومساندتك تعني العالم كله بالنسبة لي.»

يمدحنا الناس على روح المغامرة التي لدينا، وعلى اتجاهاتنا الإيجابية أثناء الأوقات الصعبة الخاصة باقتلاعنا من جذورنا ورحيلنا إلى مكان آخر. – «ڤان والتون»

ذكّرني صديق أن وظيفة زوجي والانتقال إلى مكان آخر الذي نتج عن تلك الوظيفة كان في الواقع يعد من أمور عناية الله بأسرتنا. – «ڤان والتون»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

إن الانفصال الجغرافي بينك وبين صديق لا يعتبر موتاً، بالطبع، ولكنه موت للصداقة الحميمة التي لن يتم تعويضها أبداً. إن كوننا مسيحيين يعطينا الثقة أن بيتنا هو في السماء، وأننا مجرد «زوّار في هذا العالم». ومع ذلك، فمثل الكثير من نقاط التحول، هناك ألم يصاحب الانفصال. – «كلوديا»

طوال العامين الأولين، كنت أصارع مع الوحدة والاكتئاب الذي جاءني نتيجة عدم وجود أسرة أو أصدقاء معروفين لي يمكنني معهم أن أتذكّر القصص الممتعة أو أشارك معهم تاريخنا الشخصي. فلم يكن هناك من يأتي لمجرد زيارتي والاطمئنان عليّ.



كيف يمكنك المساعدة

عندما حزمنا أمتعتنا للانتقال خارج البلاد، كانت هناك آلاف التفاصيل التي علينا تذكّرها. أحياناً كانت الدوائر الكهربائية في أدمغتنا تمتلئ فوق الطاقة، وكان أصدقاؤنا يحضرون لنا العشاء حتى نتمكن من الإسترخاء لدقيقة لكي نأكل. وكان هذا الأمر من ضمن التفاصيل التي لم يكن علينا أن نفكر فيها. فمجرد هذه الراحة القصيرة كانت تشحذ طاقتنا مرة أخرى لكي نواصل عملنا. – «بريندا نيكسون»




كان الناس يعتنون بأطفالي بينما كان الحمّالون يحزمون أغراضنا وينقلوها، وعرض الأصدقاء أن يقوموا بتنظيف المنزل بعد أن أفرغه الحمّالون. - «ڤان والتون»

عندما علمت إحدى الصديقات أننا كنا نحزم أمتعتنا لكي نرحل، عرضت عليّ أن تقوم بإذابة الثلج وتنظيف الثلاجة في الشقة التي كنا سنتركها. ففي غمرة كل الأمور التي كانت تشغل فكري، لم تعبر هذه الفكرة حتى على عقلي. وجاءت بدلوها الخاص، مع الأسفنجة وأدوات التنظيف. لقد كانت صديقة حقيقية. - «ماري هنت ويب»

جاء الأصدقاء والأسر من مدرسة ابني الثانوية لكي يساعدونا في الانتقال، فساعدونا في حزم الأمتعة وفي الانتقال وفي حل الأمتعة عند الوصول ووضع الأشياء في مكانها، بعد أن أجبرت على أن أبيع منزلنا وأنتقل للسكن في شقة بالإيجار.

قم بتنظيم حفل وداع لتكريم الأسرة التي ستنتقل للسكن في مكان آخر. أعطهم كتيباً يحوي صوراً وبرامج وأحداث اشتركتم فيها معاً. قم بإعداد سلة للهدايا واطلب من المدعوين أن يكتبوا تعليقاتهم وأمانيهم الخاصة للأسرة، ثم ارسلها مع تذكار من البلد الذي يغادرونه. - «ڤان مالتون»

عندما تم نقلنا، تطوعت إحد الجارات بتنظيف الحمّامات، إذ قالت، «إنني أجيد حقاً تنظيف الحمّامات!» وقد جعلتني الطريقة التي قالتها بها أضحك، كما لو أنه ليس لديها موهبة أخرى في العالم. ولكنها لم تتوقف عند الحمّامات، فذهبت للمنزل بمكنستها الكهربائية عندما رأت الحمّالين يستعدون لحزم مكنستي. ثم قامت بتنظيف المنزل كله بمكنستها بعد أن غادر الحمّالون. لم نكن أصدقاء مقرّبين، ولكنها كانت جارة رأت الإحتياج وقامت بتسديده. - «ماري هنت ويب»

كنا ننتقل من مناخ بارد في كندا إلى دفء فلوريدا. وقامت كنيستنا بعمل حفل وداع لنا. وكنت أعلم أنها ستكون مناسبة محزنة بالنسبة لنا، إذ لم أتخيّل أن يكون هناك الكثير مما يمكن أن نحتفل به. وعندما دخلنا من الباب، استقبلتنا مجموعات من الناس من أعضاء كنيستنا بالضحك والضجة وهم يرتدون قمصاناً زاهية الألوان مزينة بالزهور البرية مع الشورت والصندل! تعجبت، هل هؤلاء هم أصدقاؤنا الكنديون المتحفّظون؟ كانت الحرارة منخفضة تماماً بالخارج، ولكنك في الداخل كنت تعتقد أنها دافئة. وانسابت موسيقى الشاطئ من مكبرات الصوت مع وجود الشماسي ومعدات الشاطئ على المسرح. واستمتعنا طوال المساء وضحكنا عبر دموعنا من كيفية وجودنا معاً في هذا المكان والتغيرات التي أجراها الرب في حياتنا. بعد ذلك أغدقوا علينا الهدايا من نظارات شمسية وكريمات للشمس ومناشف للشاطئ وألعاب شاطئ ليلعب بها أطفالنا على الرمال. كما كتبوا لنا أغاني ترحيب لذهابنا للجنوب. خلال كل ذلك، لم يكن هناك وجه مستاء أو حزين. وكانت هديتنا




الأخيرة والغالية هي غطاء عائلي ضخم، مكتوب على كل مربع فيه اسم كل أسرة أو شخص كان جزءاً من حياتنا. – «كارون ڤليس»

كان هذا آخر درس كتاب تحضره صديقتي الغالية شيري، وكانت تعتقد أنه سيكون درس كتاب عادي. قمت بالتعليم لمدة عشر دقائق، ثم أعلنت، «سنقوم اليوم بتكريم أختنا المحبوبة شيري.» بدأت برواية قصتين عن إيمانها، ثم قامت الإثنا عشر امرأة الباقين بالمشاركة بما فعلته شيري لهن وكيف خدمتهن طوال تلك السنوات. وبكينا وضحكنا ثم التقطنا بعض الصور، بل أننا حتى خططنا للقيام برحلة إلى «إيداهو» لنا جميعاً في العام القادم. لم ينس أحد منا هذه اللحظات، وكان هذا ختام رائع لوقت مهم في حياة أحد الأشخاص. – «كلوديا»

عندما وصلنا لمسكننا الجديد، أحضر لنا الجيران غداء للرحلات في يوم وصولنا. ثم تلقيت دعوة شخصية لكي أنضم لآخريات في رحلة اجتماعية. إحدى السيدات من الكنيسة التي بدأنا نحضر فيها عرضت عليّ أن تصطحبني لحضور إحدى خدمات الكنيسة. – «ڤان مالتون»



ماذا تكتب في البطاقة

لحسن الحظ، هناك بطاقات تشجيع كثيرة متوفرة عن الصداقة وعن الانتقال لمكان جديد. ابحث عن بطاقة تعبّر عن حقيقة علاقتك بالصديق. تأكّد من أن تقوم بكتابة ملحوظة شخصية محددة بخط اليد تعبّر عن أشياء اشتركتما فيها معاً، الضحكات والأوقات الصعبة. التزم بأن تظل على اتصال به وبأن تساند صديقك بالصلاة.

أتمنى لو كنت معك، أمسك بيدك. أصلي أن تجد أصدقاء يساندونك حيث تكون.

حيث أننا قد احتفلنا معاً بأفراح بعضنا البعض، فإن لدينا القدرة على أن نشارك في أحمال بعضنا البعض.

كل ما نحبه بعمق يصبح جزءاً منا، وستظل أنت دائماً جزءاً مني.

ليتك تتلمس حضور الله في كل الأوقات القادمة.

كلما احتجت شخصاً لكي تتحدث معه، اعلم أني موجود وأن قلبي سوف يستمع إليك.

استمر في إرسال الملاحظات أو البطاقات الصغيرة لكي تفرح وتبهج يوم صديقك. دعه يعرف كم مرة تفكر فيه، وما تطلبه من الله لأجله.






صلاة

يا رب، أشكرك لأجل الفترات الجديدة في الحياة. أنت تعرف أيها الآب مشاعر التوقع لما سيأتي، ولكنك تعرف أيضاً الحزن لترك ما مضى. ساعد (اسم الصديق المتألم) لكي يرى يدك في ذلك الانتقال، ولكي يثق في أنك ستفعل أموراً صالحة فيه، حتى أثناء أوقات الوحدة، والترتيبات الخاصة بالعثور على طبيب جديد للأسرة، ومصفف شعر جديد، ومرشد للطريق. ساعده لكي يرتبط بأصدقاء آخرين يحبوه ويساعدوه كما كانوا من سيتركهم. أشكرك مقدماً على هذا الفصل الجديد في حياته، وأنا أثق أنك ستنتج في حياته ومن خلاله ثماراً جيدة نتيجة لانتقاله لمكانه الجديد. آمين.



الوالدان الكهلان

عندما كنا أطفالاً، كان أبوانا يهتمان بنا، وغالباً ما تأتي الأوقات حيث تتغير الأدوار ونهتم نحن بوالدينا. وقد يكون هذا الأمر معقّداً ومرهقاً عاطفياً. فأصدقاؤك وأسرتك في هذا الموقف يحتاجان للاطمئنان والثقة والتفهّم والعطف. إنهم يحتاجون أن يعرفوا أنك ترى الضغط الإضافي في حياتهم. هناك أوقات تزداد فيها احتياجات الوالد الضرورية فوق احتياجات الأسرة. وسوف يسعد أصدقاؤك أو أعضاء أسرتك إن تقدمت برضا وساعدت في ملء هذه الفجوة.

لا تعتبر أمي كهلة بأي حال من الأحوال، ولكن بعد وفاة أبي كان هناك الكثير من الأشياء التي احتاجت منا نحن أبناءها أن نتعامل معها. وقد تقدمنا جميعنا بسعادة للمساعدة، كل في نطاق ما يجيده، ورأينا أن احتياجاتها قد تم تسديدها. وقد تم هذا على حساب عائلاتنا نحن الخاصة وجداول أعمالنا. ولكن في كل مرة يمكنك أن تساعد أصدقاءك في مثل هذه المواقف، تشعر بالراحة العظيمة.



لا تقل:

«كيف استطعت أن تضع والدتك في هذا المكان؟»

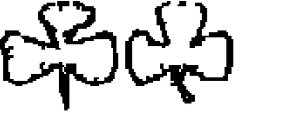
عندما أخبرنا الناس أن مرض والدنا هو أسوأ مرض في العالم، لم يساعدنا هذا الأمر، فقد كنا نحتاج لشعاع من الأمل، ولأن نمضي بعض الأوقات الطيبة مع أبي، بالرغم من مرضه. – «بيتي كوربين»

ظل الأصدقاء يقولون، «اتصلي بنا إن كان هناك أي شيء يمكننا عمله.» وفي إحدى الأمسيات عندما احتجنا حقاً للمعونة، اتصلت بإحدى عضوات فصل مدرسة الأحد. وقد كانت مقتضبة جداً معي وقالت لي أن أتصل بالراعي. شعرت كأنها قد صفعتني على وجهي. – «بيتي كوربين»

قل:

«أنا أعلم كم تحبها، وإني واثق أنك ستأخذ أفضل القرارات بالنسبة لها.»

«أعرف كم يصعب عليك هذا الأمر. أنت تقول بعمل عظيم برعايتك لوالدك.»

«لا أعرف ماذا كانت ستفعل والدتك بدونك. أنت النور في ليلها المظلم.»

سأل الراعي عن الآية الكتابية المفضلّة لديّ ليستخدمها في خدمة تذكارية، فاقترحت عليه: «لا شيء سيفصلنا عن محبة المسيح.» وذكّرنا الراعي بأن هذا الأمر حقيقي حتى لو كان هذا الشخص يعاني من مرض الزهايمر ولم تعد لديه قدرات عقلية. فحتى هذا المرض لا يفصله عن محبة المسيح. – «بيتي كوربين»

«هل يمكن أن أصلي معك؟ هل تحب أن أضيفك وأضيف والديك للأسماء التي نصلي لها؟» – «كارين چينسن»

أخبرتني الممرضة التي كانت تعمل في مركز رعاية المسنين حيث ذهب بيل، إن المرء لابد أن يضحك، وإلا فإنه سيصاب بالجنون. ليس معنى ذلك أنك تضحك أمام الشخص، ولكنه من المقبول أن تتحدث عن موقف مضحك وتضحك بسببه. – «بيتي كوربين»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

مررت بالقرار الصعب بأن أضع أمي في دار للمسنين. وقد كان هذا الأمر من أصعب الأمور لأني كنت قد قلت لها في مناسبات كثيرة، «لا تقلقي يا أمي، لن تعيشي أبداً في دار للمسنين.» فقد كنت ممرضة وكنت واثقة أني سأتمكن من العناية بها، ولكن احتياجاتها كانت تستمر لمدة أربع وعشرين ساعة في اليوم، ولمدة سبع أيام في الأسبوع. ولكنها بمجرد أن ذهبت لدار المسنين، تدهورت حالتها بسرعة، واستمرت هناك لمدة ثلاثة أشهر فقط. وأخذت أفكر أنه كان في إمكاني أن أرعاها هذه الأشهر الثلاثة أيضاً. ولكننا في ذلك الوقت لا نعلم مطلقاً كم كانت ستطول هذه الاحتياجات. – «بينيلوب كارليفاتو»

كنا متعبين ومتوترين جداً، ولا نريد الكثير من الطلبات التي تطلب منا، فلم نكن نستطيع القيام ببعض الأشياء التي كنا نصنعها من قبل. – «بيتي كوربين»

انتقلت أمي عبر البلدة لكي تكون قريبة مني بسبب سوء حالتها الصحية. انتقلت للإقامة في شقة في نفس المدينة التي كنت أعيش فيها. وفجأة أصبحتُ مرة أخرى ابنة طوال الوقت، برغم حقيقة أنني كنت إنسانة بالغة وأني عشت بمفردي لأكثر من خمسة عشر عاماً. – «أنّا»

«الزهايمر هو وداع طويل» – «نانسي ريجان».

هذه الكلمات بلا شك صحيحة، فإنك تفقد أحباءك، وتتبدّل الأدوار، فتصبح أنت هو الوالد. وحيث أن ذاكرة

أمي القصيرة قد مضت، فإني أسرع بالاستغراق في الذكريات، وهذا يجعل كلا منا يشعر بالتحسّن، فأعلم أنا المزيد عن ماضيها، حتى لو لم تكن تتذكر ماذا تناولت اليوم على الغداء. عندما تكون عضواً في أسرة بها مرض الزهايمر، فإنك تبدأ بالحزن رغم أن والدك لا يزال على قيد الحياة ويحتاج للرعاية. يعدّ هذا توازناً عاطفياً شديد الصعوبة. – «كارين چينسين»

نحتاج أن نتحدث عن والدينا المرَضَى. كان من الواضح أن أمي لن تتحسّن حالتها، وقد عرفنا ذلك كلنا، ولكن كان من الصعب بالنسبة للكثيرين أن يناقشوا هذا الأمر، فقضيت معظم الصيف أطير جيئة وذهاباً للعناية بأمي، فأصبت بالإرهاق جسدياً ونفسياً. – «بينيلوب كارليفاتو»



كيف يمكنك المساعدة

«إنك شديد الانشغال في تلبية احتياجات والدتك، دعني أحضر لك العشاء غداً مساء.» أو، «أود اصطحاب أولادك إلى السينما.»

لا تتجنب قضاء وقت مع صديقك ومعه والده أو والدته، فوجودك يمكن أن يأتي بنسمة هواء نقي في يوم جاف صعب. لقد زرت والديّ صديقي في المستشفى، وفي دار المسنين، وفي بيتهم. وإذا حضر أحد الجدود إلى حفل مدرسي حيث يوجد ابني، فإني أعنى بالذهاب لزيارته بعد ذلك.

شجّع صديقك لكي يأخذ فترة من الراحة. تطوّع بأن تقوم بالبقاء مع الوالد لفترة يستطيع فيها صديقك أن يأخذ قسطاً من الراحة أو يقوم بعمل شيء ممتع أوبالذهاب للتسوّق.

بينما كنت أساعد والدتي على الاغتسال، شكرت الرب على كل أجزاء جسم خيمتها الأرضي. فبينما كنت أغسل وجهها، شكرت الرب على عينيها اللتين كانتا تراقبانني وأنا أنمو، وعلى شفتيها التي كانت تقبّلني وتهتف لي عندما تخرجت في مدرسة التمريض، وعلى ذراعيها اللتين كانتا تهزني في الليل وأنا طفلة، وعلى يديها اللتين علمتاني العزف على البيانو، وربط حذائي، وعلى رجليها وقدميها اللتين كانتا تجريان خلفي عندما كنت أحبو، وعلى ركبتيها اللتين كانتا تركعان ساعات طويلة للصلاة لأجلي ولأجل أسرتنا. وكان هذا العمل شافياً ومعبراً عن الشكر بالنسبة لي. – «بينيلوب كارليفاتو»

لقد أربكتنا صعوبات العناية بوالد زوجي، والبحث عن مكان مناسب لكي يعيش فيه، وتسديد احتياجاته الطبية. فدعانا زوجان من فصل مدرسة الأحد للغداء معهما، وكان والد أحدهما يعاني من نفس مرض والد زوجي. وشاركا معنا تجربتهما ووسائل تسهيل المعيشة الخاصة بهذا المرض، كما استمعا إلى ما كنا نجتازه




من تحديات بتفهّم وآذان صاغية. وحيث أنهما قد اجتازا بالعديد من المشاكل التي كنا نمر بها، كان الحديث معهما مفيداً في ذلك اليوم وفي عدة مناسبات أخرى خلال ذلك الوقت الحرج المعقّد. - «بيتي كوربين»

عندما انتقلت أمي إلى مسكن آخر لتكون بالقرب مني، كان أصدقائي يساعدونني كثيراً. فكانوا يضمّونها للأنشطة التي كنت أنا مدعوّة إليها، ورحّبوا بها في اجتماعات كنيستنا، وكانوا يزورونها ويعترفون بالمتطلبات الجديدة التي كانت عليّ، كما أنهم رتّبوا احتفالاً خاصاً بعيد ميلادها. - «أنّا»

كنت أنا وأخي نسعد جداً بأن يحضر لنا أحدهم الطعام في الغرفة، فقد كنا نعلم أن أمي تحتضر ولم نكن نريد أن نترك غرفتها. - «بينيلوب كارليفاتو»

عندما تقوم بالعناية بوالدين كهلين بالإضافة إلى أسرتك الخاصة، يكون من المفيد تماماً أن يقوم أحدهم بالتزام أسبوعي أو شهري بقص الحشائش، أو بغسل السيارة، أو بالتسوق، أو غيره. من المفيد جداً أن يلتزم أحدهم بعمل شيء ويمكنك الاعتماد عليه بدون أن تطلب منه أو تذكّره بذلك. - «بولين»

قضت جارتي الجدة آخر ثلاثة أشهر من حياتها في دار للمسنين. كان أبنائي يستمتعون بالذهاب لزيارتها، وحتى هذا اليوم، لا يزالون يذهبون لنفس الدار ويرنمون أو يعزفون للمقيمين هناك. فإذا كنت عضواً في فريق ترنيم، يمكنك أن تعرض على المجموعة الذهاب إلى إحدى هذه الدور حيث يوجد والد صديقك.

كان الراعي، القس لويس، يزور دار المسنين الموجود بها «بيل» بانتظام. وكان يخبرنا عن زياراته له. كنا نعلم أن بيل يستمتع بصحبة الأصدقاء، وكنّا نقدّر حقاً أن القس لويز يقوم بزيارته. - «بيتي كوربين»

كانت والدة الراعي معينة حقيقية، فعندما كان الراعي يأتي لزياتنا، كان ممتلئاً بالفرح، وكان يشركني في الحوار، حتى عندما لم تكن الأم تتمكن من الرد. كان يشارك معي كيف كانت خدمتها وحياتها مميزة، معه ومع الكنيسة ومع المجتمع. - «بينيلوب كارليفاتو»



ماذا تكتب في البطاقة

كل ما نحبه بعمق يصبح جزءاً منا. إني أرى كم تحب والدك/ والدتك، وستظل دائماً جزءاً منك.

إنني معجب بالطريقة التي تعتني بها بوالدك، والصبر الذي تظهره في هذا الأمر. إني واثق بأنك قد أثريت حياته.

والدك/ والدتك لديه قوة هادئة أعجب بها جداً، وإني أرى فيك نفس هذه الصفة. أنت بركة بالنسبة له.




إن رحلة الحياة بها الكثير من المعابر. والعناية بوالدينا هي بصفة خاصة واحدة من أصعب تلك المعابر. فالوقت الذي نقضيه في رعاية والدينا، رغم أنه يكون صعباً، إلا أنه يصنع الكثير من الذكريات المشبعة الممتلئة بعبارات المحبة، وبالسلام الناجم عن معرفتك بأنك كنت بجانبهم. - «كارين چينسين»

لقد ساعدنا وشجعنا كثيراً أن يكتب لنا أحدهم، أو يخبرنا، أننا كنا أمناء في العناية بوالدي. معظم أصدقائنا لم يكونوا يعرفونه، ولكنهم كانوا يعرفوننا. إننا كثيراً ما نتساءل إن كنا قد فعلنا الأفضل بالنسبة له. كان يساعدنا كثيراً أن يوضح لنا أحدهم أننا اهتممنا به جيداً. - «بيتي كوربين»



صلاة

يا أبونا السماوي، أنت تدرك الرابطة الخاصة التي تربط الوالد بالابن. وأنت تُقدِّر محبة (اسم صديقك المتألم) لوالده/ لوالدته. ولكنك تعرف أيضاً الصعوبات الخاصة بالعناية به، والحزن الذي يصاحب رؤيته له وهو يحتضر. أسألك أن تمده بالسلام والحكمة إذ يقوم بالعناية به. ساعده لكي يعرف أنك موجود دائماً بجانبه، حتى في أحلك اللحظات. كما أطلب قدراً كبيراً من التَّفَهُّم في أسرته، إذ يتمزَّق بين احتياجات والده وبين احتياجات أسرته. في اسم يسوع. آمين.

كانت الصلاة ذات المعنى حقاً بالنسبة لنا في ذلك الوقت عبارة عن صلاة بركة استخدمها راعينا المعتزل، القس هاري رانكين:

يا أبانا السماوي، يا صاحب النعم، ساعدنا لكي نكون صبورين مع كل إنسان. ساعدنا لكي نعيش منتصرين بالرغم من كل الظروف. وأعطنا فرحاً داخلياً لا يستطيع أي إنسان أو أي موقف أن ينزعه منا. كن معنا ورافقنا، واثبت فينا، وقدنا اليوم ودائماً. آمين.

كنا نتلو هذه الصلاة مرة ومرات بينما كنا نعتني بـ «بيل». لا تزال لديّ هذه الصلاة ملصقة على المبرِّد (الثلاجة)، وكنت قد وضعتها هناك للمرة الأولى عام ١٩٩٤. - «بيتي كوربين»



التعرض للإساءة أو العنف

لا يوجد إنسان بعيد عن أن يكون ضحية للإساءة أو العنف. والإساءة يمكن أن تحدث لأي شخص، ويمكن أن تحدث للأطفال الصغار، وللزوجات، وللكهول. والإساءة تحدث لمن هم في أفضل الوظائف، وأفضل المدارس، وسواء كان لديهم دخل كبير أو بسيط. وقد تكون أنت الشخص الذي يمكنه أن يقدّم المساندة للضحية، أو ربما تكون مدعواً لنقل الشفاء لمن يسيئ للآخرين. وفي كلتا الحالتين تحتاج أن يكون لديك المعرفة وأن تكون متواجداً ومحباً. وقد تكون أنت هو الشخص الذي يمكنه أن يهب الرجاء في موقف متأزّم.



لا تقل:

لا تقل للمساء إليه:

«سوف تكون بخير، فقط انس هذا الأمر والقه خلف ظهرك.»

«لو كنت فقط زوجة أو أماً أفضل، لما كان هذا قد حدث.»

«لو كنت ترتدين خاتم زواج لما كان هذا قد حدث.»

«لو كنت فقط قد انصرفت مبكراً، لما كان هذا قد حدث.»

«قومي فقط بضرب هذه الدمية، ويمكنك بعد هذا أن تواصلي حياتك مرة أخرى.»

للمُسِيء:

لا يجب أن يكون رد فعلك هو الصدمة عندما يثق فيك شخص ويأتمنك على أسراره. كان رد فعل إحدى صديقاتي هو الصدمة والإدانة عندما شاركتها بإساءات قمت بها. ومنذ ذلك الحين، تعهّدت بألا أخبر أحداً آخر مطلقاً. – «كاثي كولارد ميللر»

قل:

للمساء إليه:

«أنت لست مسئولاً عن هذا الخطأ، فلم تكن أنت السبب في جعله يفعل هذا بك.»




«ماذا تحتاج؟»

«كيف يمكنني حمايتك؟»

«لم يكن هذا الأمر بسببك أنت.»

«هل يمكن أن أنقلك إلى مكان آمن؟»

«قم بعمل كل ما تحتاج أن تعمله، وإني هنا لمساعدتك.»

للمُسِيء:

«إنني أفهم كم يصعب تنشئة الأطفال.»

«لم أعرف قط حجم التناقض في مشاعري، كما عرفته مع أبنائي. فلم أشعر من قبل بحب بهذا العمق، ولكني لم أعرف أيضاً قط إحباطاً مثل هذا قبل أن يكون لديّ أطفال.»

«يمكن للعلاقات أن تكون شديدة الصعوبة. أنا أعرف أنك لم تكن تريد التصرف بهذه الطريقة. دعني أساعدك في طلب بعض المعونة.»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

المُسَاء إليه:

هناك أنواع مختلفة من المُسيئين ومن كل أنواع أنماط الحياة. إنك فقط لا تعلم هذا. ولكني أتمنى ألا ينظر الناس نظرة قاصرة ويقولون، «ما كان هذا الأمر ليحدث لي.»، لأنه يمكن أن يحدث لك. لقد اعتدت أن أفكر بنفس الطريقة إلى أن حدث معي ذلك.

كان على شخص ما أن يعتني بي، وأن يبعدني عبر البلاد بعيداً عمن يُسيء إليّ، ويساعدني لكي أرى بوضوح. ففي ذلك الوقت لم أتمكن حتى من التفكير لنفسي، إذ كنت أعاني من الصدمة.

كنت أعتقد دائماً أن هذا الأمر قد حدث بسبب خطأ مني، وأنني أنا التي تسببت في أن يفعل هذا معي.

لا يحتاج المرء أن يكون متزوجاً لكي يتعرض للإساءة، فالناس يشعرون أنهم مأسورون في علاقات حتى قبل أن يتزوجوا.

أتمنى أن يفهم الناس مدى الألم في الاعتراف بما يحدث، وفي أن تخبر أحداً أنك تتعرض للإساءة. إننا نشعر بالخزي، إذ نصدق ما يقوله لنا المُسيء إلينا، الذي يدّعي أنه يحبنا. كما أنه ليس من السهل الانفصال،




وهدم البيت والهرب من الخطر. فمن الصعب ترك ما نعرف والتوجه إلى ما نجهله.

للمُسيء:

لقد كنت أسيء معاملة ابنتي ذات العامين، وكنت أخاف أن أخبر أحداً. وإني أعتقد أنني الإنسانة الوحيدة التي كانت تقوم بمثل هذه الأمور الفظيعة. وقد ساء سلوكي أكثر عندما كنت أخشى أن يكتشف أمري.
– «كاثي كولارد ميللر»



كيف يمكنك المساعدة

للمُساء إليه:

كنت أحتاج لأن أتحدث مع شخص ما لكي أصل إلى حلول للأشياء التي كانت تُمزِّقني، وقد استمع القس إليّ.

قومي بأبحاثك، وتعرّفي على المصادر المحلية لضحايا العنف والإساءة. صدقي ما تخبرك به صديقتك عن الإساءة التي تتعرض لها، وشجعيها بأن لديها اختيارات أخرى، وأن المعونة أمر متاح. قومي بحضور مجموعة مساندة أو إلى مصاحبتها جلسات مشورة معها.

للمُسيء:

اعرض عليه أن تذهب معه لمجموعة مشورة أو مساندة. أكِّد له أنك تعرف أن هذه ليست هي الطريقة التي يجب أن يتصرف بها.

قومي بتوفير جليسة أطفال لكي تتمكن الأم من الحصول على بعض الراحة من متطلبات الأمومة.

كوني متواجدة ومستعدة للحديث عبر الهاتف أو للذهاب للبيت للاستماع إليهم لمشاركة مشاعرهم.

دع الوالد يعرف أنك ستأتي لتنقذ ابنه في أي وقت يحتاج فيه للمعونة.

عندما شاركت باقتضاب وبخوف القليل من غضبي مع جارتي، لم يكن رد فعلها هو الإدانة، بل أنها أخبرتني عن وقت كانت تشعر فيه بالغضب الكامل من أبنائها. وقد أعطاني هذا أملاً بل كان نقطة تحوّل فيّ نحو الشفاء.
– «كاثي كولارد ميللر»

عندما واتتني الشجاعة أخيراً للمشاركة مع مجموعة درس الكتاب، تعهّدوا بالصلاة لأجلي. وبحسب طلبي منهم، فقد حسبوني مسئولة عن تصرفي في المستقبلي. لقد كان هذا عاملاً شديد الأهمية في شفائي. – كاثي كولارد ميللر»






ماذا تكتب في البطاقة

للمُسَاء إليه:

أنا أعلم أن هذا وقت عصيب بالنسبة لك، أرجو أن تتمتع بالحماية والسلام إذ أنك تحتاج الملجأ والأمان. إنني متواجد بجانبك وسوف أفعل كل ما في إمكاني لمساعدتك.

لقد أخذت الخطوة الأولى، فدعني أسير بجانبك وأنت تواصل طريقك نحو حياة آمنة وصحية.

لا أصدق أن هذا قد حدث معك. سوف أظل قريباً منك.

أنت غالي في نظر الله، وليس في خطته لك أن تعاني مثل هذا الألم والإساءة.

أود أن أوفر لك مكاناً آمناً ومخصصاً لك حيث يمكنك أن تبدأ عملية شفائك، وتجد قوة لك للمستقبل.

ليتَ الله يقودك مياه الراحة حتى تهدأ العاصفة التي تمر بها في حياتك. إنني أساندك بالحب والصلاة.

أود أن أحيطك بالحب، وأن أزيل ألمك تماماً.

للمُسِيء:

أنا أعرف أن رغبتك هي كل ما هو شريف وصائب. إنني أساندك في محاولاتك لكي تغير ردود أفعالك وتتحلي بالصبر. رجاء أن تأتي إليّ عندما تحتاج للاطمئنان والثقة بأنك تسير في الاتجاه الصحيح وأنك تتخذ قرارات حكيمة. الطريق أمامك ليس سهلاً، ولكني سأكون معك. يشجعني تعهُّدك بأن تعيش مستقبلاً سليماً.

بينما ترفع نظرك نحو الله لكي يرشدك، ليتك تجد القوة لكي تقوم بالتغييرات التي ترغب فيها.

لقد أخذت الخطوة الأولى في طريق الشفاء. ليت محبة الله تحيطك، وتقويك، وتعطيك الرجاء.



صلاة

للمُسَاء إليه:

يا رب، أنت تعرف عمق ما يواجهه (اسم صديقك المتألم) وعمق ما يشعر به. ساعده لكي يعرف أنه ليس هناك ما يعسر عليك أن تفعله أو تستردّه. من فضلك عزّيه وأظهر له رحمتك الفائقة. اشف جروحه الجسدية والعاطفية، ورد له صحته. في اسم يسوع. آمين.

يا يسوع الحبيب، أنت ملجأنا وعزاؤنا في أوقات الضيق. احم (اسم صديقك المتألم) واحفظه آمناً. أسألك




أن يشعر بذراعيك المُحبَّتين تطوقه، فهو يحتاج منك الحماية والإرشاد. آمين.

للمُسيء:

أيها الآب المحب، أنت تعرف قلب صديقي. إنه لا يرغب في أن يوقع هذا الألم على من يحبهم. ولكنه في هذه اللحظة ليس لديه المهارات وآليات التكيف لكي يتغلّب على تلك الضغوط والإحباطات. أعطه القوة لكي يلجأ للمشورة الحكيمة. ساعده لكي يثق بك، ويفرغ غضبه وثورته عندك. أصلي بأن يكون مسئولاً أمامك وأمام فريق المساندة عن فترة نضْجه القادمة. أشكرك على عملك الذي قد بدأته في حياته، وأسألك قوة مستمرة لأجله. في اسم يسوع أصلي. آمين.



المسائل القانونية والمشاكل المالية

بينما كنت أقود صديقتي على كرسيها المتحرك داخل قاعة المحكمة لجلسة استماع ثانية، صدمتني سحابة من السلبية الغامرة كانت تسود المكان. وأدركت، مع وجود استثناءات نادرة، أن كل إنسان كان متواجداً في ذلك المبنى كان هناك بسبب قضية أو جريمة أو مأساة. وقد كنا نحن هناك لأن صديقتي بينما كانت تصارع مع سرطان الثدي، قد استدعيت للمثول أمام القضاء لقضية طلاق من زوجها غير الوفي. لم أكن أتخيل أنه في شهور حياتها القليلة المتبقية، يجبرها زوجها على الظهور في المحكمة لأجل الطلاق وأمور مالية أخرى. وقد كنت رفيقتها في كل اجتماع قانوني وفي جلسات المحكمة. لم تكن هذه التجربة تستنفد مشاعرها فحسب، ولكن كان المناخ السائد في المحكمة نفسه كئيباً. كنا في حضور أناس غاضبين، ومنكسرين، وقساة ومجروحين.



لا تقل:

«لو كنت أحكَم (أو أذكى، أو أكثر حذراً، أو أكثر وفاء) لم يكن هذا قد حدث.»

«هل ستفقد كل شيء؟»

«لم يكن عليك القيام بذلك.»

«لماذا لم تتمكن من رؤية هذا الأمر وهو يحدث؟»

«كان ينبغي أن تعرف أفضل.»

«لا يمكنني أن أتخيل كيف سَمْحتَ بحدوث هذا الأمر.»

كانت هناك جماعة صغيرة من الأصدقاء المسيحيين لم يكونوا يصدقون أن المسيحي يجب أن يقاضي أي شخص. وبدلاً من أن يساندونا أو حتى يصلوا لأجلنا، كانوا ينظرون إلينا على أننا مسيحيون متمردون.
— «چانيت لين ميتشل»

تحدّث كثير من «الأصدقاء» من خلف ظهري وسخروا مني أمام آخرين بينما كانوا يظهرون أمامي بمظهر المساند والمشجّع.

قل:

«أريد أن أكون بجانبك وتأكد أني سأساندك ولن أتخلى عنك.»

«إنني شديد الفخر بك. إن سلامك وإيمانك يسعدانني كثيراً.»

«ليس من المهم ما حدث، أريدك فقط أن تعرف أني أهتم بك.»

«يمكنني فقط أن أتخيل مدى صعوبة هذا الأمر عليك، وأريد أن أساعدك.»

«لا أحد يعلم عمق المشكلة التي تواجهها. إنني أهتم بك وأحبك.»

«لا أحتاج أن أعرف التفاصيل، لكني أريد فقط أن أساندك.»

قدِّم تشجيعك ومساندتك.

واحدة من أكثر الكلمات الشافية التي قيلت لي كانت: «يا چانيت، ما حدث لك كان خاطئاً!» هؤلاء الناس برروا ألمي وتجربتي. لقد علموا أن الله كان سيخرج الخير من تلك التجربة المؤلمة. – «چانيت لين ميتشل»



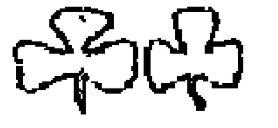
ما أتمنى أن يفهمه الناس

غالباً تصاحب المشاكل القانونية والأمور المالية أزمة أخرى في حياة الشخص. قد يكون هناك إجراءات قانونية تتبع حادثاً سبَّب عاهة مستديمة. والمشاكل المالية قد تكون نتيجة فقد وظيفة أو عدم القدرة على العمل نتيجة مرض مزمن. وقد يكون من الضروري الحضور إلى جلسة استماع وإلى محاكمة لأن عضواً من الأسرة قد قتل بسبب سائق مخمور. هذه التعقيدات تزيد الموقف صعوبة ومأساوية، فيعاني صديقك ليس فقط من الحزن ومن أزمته الفعلية ولكن أيضاً من الحمل الإضافي للمشاكل المالية والقانونية.

ومما يثير الدهشة أن عدد ضخم من الأصدقاء المسيحيين ومن العلاقات الكنسية في اجتماعات البيوت قد تبخرّت عندما أصبحنا غير ناجحين مالياً كما اعتدنا أن نكون من قبل. فقد ابتعد الناس عنا وأصبحوا يعاملوننا كما لو أنهم يخجلون منا.

تعتبر هذه واحدة من أكثر التجارب الصعبة والمرهقة في حياتي. من فضلك، لا تحكم عليّ، ولا تتخلى عني، أو تثرثر بشأني، بينما أنا في أشد الإحتياج لمحبتك ومساندتك غير المشروطة.

كنت أتمنى لو وثق الناس في علاقتي بالله، فقد علمت أن الله قد طلب مني أن أتخذ موقفاً للدفاع عن المبادئ السليمة. لم أكن أعلم ماذا ستكون نتيجة محاكمتي، ولم أكن أعلم كيف سيستخدم الله طاعتي له، فقد كان هذا

الأمر يرجع له. إن الناس الذين رأوا هذا الموقف، شاهدوا الله يعمل بطرق عجيبة. وبعد أن فزت في الاستئناف، وفي المحاكم الفيدرالية، تباركت حياتي أكثر مما كنت أتخيل. وفي عام ٢٠٠٠، تم توقيع وثيقة بالحماية القانونية المستقبلية للضحايا في ولاية كاليفورنيا، والتي كانت كارثتي الطبية سبباً فيها. – «چانيت لين ميتشل»



كيف يمكنك المساعدة

قبل محاكمتي، اجتمعت الأسرة وأصدقائي المقربين في بيتي، وصلينا معاً، ووضعنا محاكمتي في يد الله لتحقيق غرضه ومجده. – «چانيت لين ميتشل»

ضم صديقك المتألم إلى دائرتك الاجتماعية وادعه معك للعشاء في الخارج أو ادعه للعشاء في بيتك.

اعرض عليه أن تعتني بأولاده في مواعيد المحكمة، أو فقط لكي تسمح له بقضاء فترة بمفرده.

لي شريك في العمل، وهو أخ مسيحي حقيقي، كان يصلي لأجلنا ووقف في الثغر الذي سبّبه أصدقاء تخلوا عنا.

قدِّم المساعدة والتفهُّم ، ولا تسأل عن مزيد من التفاصيل. انتظر حتى يخبرك صديقك بما يرتاح للمشاركة به.

كان لديّ أصدقاء رغبوا في أن يساعدوا في تسديد احتياجات أسرتي المادية أثناء محاكمتي. وقد سمعت إحدى الشيوخ من السيدات في كنيستي عن وضعي هذا واختارت أن تخرج من اعتزالها كمحامية للمرافعة في قضيتي، وكانت في ذلك الوقت في السادسة والسبعين من العمر. – «چانيت لين ميتشل»



ماذا تكتب في البطاقة

يبدو هذا أمر لا يصدّق! لا يمكنني أن أتخيل وقع هذا الأمر عليك. إني أحبك وسوف أكون بجانبك.

أنا أعرف أنك تجتاز وقتاً عصيباً. إني أصلي لأجلك، وأرغب في اصطحابك للغداء في الأسبوع القادم. سوف أتصل بك لنحدد الموعد معاً.

كم كنت أتمنى أن أُقدِّم لك الحب وآخذ جرحك بعيداً. ليت محبتي ومعونتي تعزيك.

في وسط هذه العاصفة الرهيبة، ليتك ترى المياه الهادئة في انتظارك.




لقد احتجت إليك وكنت معي، والآن أريد أن أكون قريباً منك.

لابد أن هذا الأمر يصعب عليك فهمه، وأنا أيضاً لا أفهمه. ولكننا معاً سوف نجتازه يوماً بعد يوم.

صلاة

يا رب، أصلي من أجل (اسم صديقك المتألم) خلال هذا الوقت العصيب. يا رب، أنت تعلم مدى القلق وعدم الأمان الذي يشعر به. أشكرك لأنه يستطيع أن يستريح ويطمئن لعنايتك به ومحبتك له، مهما حدث. اجعله يشعر بحضورك وهو يسير في هذا الطريق الصعب. أيها الآب، أسألك أن أكون صديقاً له يستطيع الاعتماد عليه لمساندته وفهمه. في اسم يسوع. آمين.

يا رب، أصلي أن تذهب مع (اسم صديقك المتألم) إلى الاستئناف. ساعده لكي يستأمنك على النتيجة، وأن يتكلم بالحق عندما تُطْلَب منه الشهادة. يا رب، إننا نصلي لقرارات عادلة، ولأن ينتصر الحق. ولكن فوق كل شيء، أصلي أن يكون له تأكيد عميق بمحبتك الثابتة مهما كان ما يحمله له المستقبل. أشكرك، أنه مهما حدث، يمكنه أن يعرف أنه في يوم من الأيام كل شيء سيتم تفسيره في ملكوتك. أطلب هذا في اسم المسيح. آمين.





الجزء الثاني

الاحتياجات الصحية



عدم الخصوبة (العقم) أو الفشل في الحمل

إن الزوجين اللذين يعانيان من العقم يختبران فقد حلمهما كل شهر عندما تكتشف الزوجة أنها ليست حاملاً. إن ألم هذا الشعور ليس كما يظنه الكثير من الناس. إنه ليس أن ينظر شخص ما إلى بيت شخص آخر أو سيارته أو ملابسه أو ممتلكاته، ويتمنى لو كانت له. إنه ليس الحسد، بل هو ألم الفقد، مثل الحزن على موت أحد الأشخاص. فخيبة الأمل هنا تكون هي الرفيق المستمر شهراً بعد شهر طالما لا يحدث حمل، وهكذا فإن وجوده متقلّب.



لا تقل:

«إنك متزوج منذ فترة طويلة، وليس لديك أطفال. ألا ترغب في الأطفال؟»

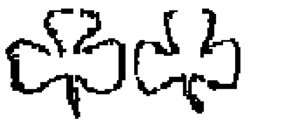
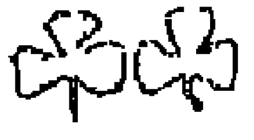
«لماذا لا تنجبين؟»

حاولي ألا تشكي من أولادك أمام امرأة تعاني من العقم. ربما لا يدرك معظم الآباء والأمهات كم يجرح هؤلاء الأشخاص أن يسمعوا تعليقات مازحة أو بها ذم أو سلبية عن أطفال الآخرين. فمعظم النساء اللاتي يرغبن في الإنجاب يتمنين أي طفل، ولا يردن أن يسمعوك وأنت تشكين من الأطفال أو تأخذين وجودهم كأمر مُسَلَّم به. – «ميلودي روسي»

«انظري للجانب المشرق! أليس جيداً أنها توفّت قبل أن تذهبي إلى هناك لكي تتبنينها؟» كنت أريد أن أجيب قائلة، «نعم، لكن كان من الأفضل أكثر لو أنها عاشت، ولم تتمزّق قلوبنا!» – «كاثي هنكل»

«لو كان لديك أطفال، كنت ستفهمين ما أعني.» لا يبدو أننا سنتمكن من أن يكون لدينا أطفال، فلن نحب شيئاً مثل ذلك. لقد بكيت وصليت وصرخت وبحثت، بلا جدوى. وحتى التبنّي أمر بعيد المنال بالنسبة لنا.

لا تضع عليّ ضغطاً روحياً بأن تقول، «إنك لست مؤمنة بما يكفي، لو كان لديك إيمان أعمق لكنت ستنجبين.» – « روز سويت»

لا تقل أنك تفهم هذا الأمر، لأنك لا تفهمه، إلا إذا كنت قد اجتزت نفس هذا النوع من التجارب. حتى لو كنت قد اجتزت مثله، فأنت لا تعرف ما أمر أنا به. فمن الأفضل أن تشارك بما اختبرته بدون افتراض أنك تعرف ما أشعر به. – «جولي هدسون»

لا تُقدِّمي معلومات بخصوص علاج للعقم تكوني مجرد قد سمعت عنها. فبالنسبة للقليل الذي لديك من معرفة، قد جرّبت أنا جميع هذه العلاجات. وقد ضايقني وبدا من غير المناسب بصورة أخص عندما كان رجال يناقشون معي هذه المسائل، كما لو أن هذا الموضوع غير مهم أو غير حساس. – «ميلودي روسي»

لا تقولي عبارات تقليدية، مثل، «إن استرخيت وتوقفت عن التفكير في هذه الرغبة بشدة، فسوف يحدث الإنجاب.» أو، «الله سيرسل لك أولاداً، فقط كوني صبورة.» حسناً، لم يحدث حمل. أو «إذا صليت أكثر سيسمع الله لك.» – «روز سويت»

لا تخبريني كم كان سهلاً عليك أن تحملي، فهذا يشعرني أني فاشلة تماماً. – «جولي هدسون»

لا تقدمي لي حلولاً، فقط استمعي لي وتعاطفي معي. – «روز سويت»

من الصعب تماماً على أناس يعانون من عدم الخصوبة أن يسمعوا آخرين يتحدثون عن الإساءة إلى الأطفال. معظمنا يجد من الصعب عليه أن يسمع عن هذا الموضوع القاسي، فلا أحد يريد أن يسمع أن أطفالاً أبرياء يتألمون. ولكن بالنسبة للزوجين اللذين ليس لديهما أطفال، والذين ربما يصارعون مع فكرة العدل، يكون في منتهى الصعوبة أن يسمعوا أن أشخاصاً لديهم أطفال ويسيئون معاملتهم، فكوني حساسة لهذا الأمر. – «ميلودي روسي»

فشل الحمل

لا تثرثري في هذا الأمر! فمعارفي، الذين لم يكونوا أصدقاء مقربين، كانوا متحمسين لأن يكونوا أول من ينشر أخبار أنني لم أتمكن من الحمل، فلم يهمهم مدى الألم الذي كنت أعانيه، بل كل ما كانوا يريدونه هو أن يكونوا نجوم اللحظة بأن يشاركوا تفاصيل خسارتنا مع الآخرين. – «كاثي هنكل»

قُل:

هذا هو الموضوع الوحيد في هذا الكتاب الذي يفضّل ألا تتحدثين فيه إلا أقل القليل. وعندما تبدأ صديقتك بأن تختار التحدث عن عدم خصوبتها، تحتاجين أن تكوني مستعدة وراغبة في الاستماع. اتفقي معها في مشاعرها وسانديها في إحباطها. ولا يجب علينا أن نقدّم أملاً كاذباً، لأنه ليس لدينا وسيلة لمعرفة ما إذا كانت ستنجب أم لا، لأننا بذلك نخاطر بأن نضيف حملاً على مشاعرها إذا كنا نسألها باستمرار كل شهر إن كان




هناك أي بادرة أمل. لديّ صديقة كانت ترغب في إنجاب أطفال لمدة أعوام كثيرة، وكنت كل أشهر قليلة أقوم بسؤالها السؤال المعتاد: «هل من جديد؟»، أو «هل قال الطبيب أي معلومات جديدة؟». لقد كنت عادة أذكر لها أنني أريدها أن تعرف أنني أصلي لأجلها باستمرار، ولكني لا أريد أن أشعرها بعدم الراحة بسؤالها أو بفتح هذا الموضوع طوال الوقت.

«أنا أعلم أن إنجاب طفل هو رغبة قلبك.»

«أنت تعنين الكثير بالنسبة لي. أريدك أن تعرفي أنني أتألم معك.»

«هل حصلت على أية معلومات مختلفة أو تشخيص جديد؟»

«إني أهتم لأمرك، وأتمنى هذا الأمر معك.»

طمئني صديقتك وأكّدي لها أن الله لا يعاقبها. – «چولي هدسون»

فشل الحمل

«إنها عملية طويلة. إنني أتألم لأجلك لأنك تشعرين بهذه الخسارة الفادحة.»

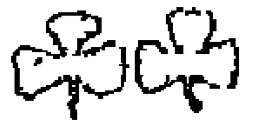
نصحتنا المشرفة الاجتماعية أن نسمح لأنفسنا بوقت للحزن، وهذه النصيحة جعلتنا نجد مبرراً لمشاعرنا أننا قد خسرنا حقاً، وأننا نحتاج أن نجتاز في مراحل الحزن. – «كاثي هنكل»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

كان عقمي صدمة ولطمة ساحقة لي. ففي كل شهر، اثنا عشر شهراً في السنة لمدة ثمانية أعوام، تحملّت الإحباطات المتتالية. لقد شوَّه هذا إحساسي بالوجود. فمحاولاتي وآمالي وصلواتي وإيماني وعدم تحقيقي المتواصل لما تحققه ملايين النساء دائماً، حتى بالصدفة، مثله كان يجعل شعوري بأني امرأة كاملة يتآكل. – «ناتالي»

إنني لا أشعر إني امرأة كاملة بينما أعاني من عدم الخصوبة، بل بدلاً من ذلك، أشعر أني محطّمة وأشعر بالنقص. وفي الحقيقة، أشعر أن النساء اللاتي لديهن أطفال يشعرن نفس هذا الشعور تجاهي. ففي كل مكان أنظر وأرى أشياء تبعدني عن المجتمع، وتجعلني أشعر أني غريبة. إنني أعاني من الألم المستمر، وأنوثتي مهددة. ولذلك، فقد أكون أكثر حساسية للأمور الصغيرة التي تبدو غير مهمة، والتي لا تعني شيئاً

بالنسبة للآخريات. وقد لا أرغب في التواجد مع مجموعات يطلق عليها «الأسر» لأنني لا أشعر أنني جزء من أسرة. – «ميلودي روسي»

بمجرد أن أسمح لنفسي بأن أتخيل أنني سأنجب طفلاً، أبدأ في التساؤل عما سيكون شكله. تماماً كما يفعل الوالدان اللذان يتوقعان مولوداً. يختبر الزوجان عديما الخصوبة موت كثير من الأجنة، وبمجرد أن يحكم على عدم الخصوبة بصورة نهائية ودائمة، لا يختبر الزوجان فقط موت جميع الأطفال الذين كانوا سيولدوا لديهم، بل أيضاً موت حلمهم في أن يصبحوا والدين، ويصبح مدى الخسارة فادحاً. – «ميلودي روسي»

أحتاج مساحة لكي أشعر فيها بالضيق أحياناً، ربما أشعر بالضيق عندما تصبح إحدى الزوجات حاملاً، فهذا يجعل عدم قدرتي على الإنجاب أكثر إيلاماً. – «چولي هدسون»

بعد تكرر مرات الإجهاض، تعلمت ألا أضع التواريخ المفترضة في النتيجة لكي أحمي نفسي من الألم. كما كنت أتساءل كذلك، حتى متى هذا الألم؟ وإلى متى سأستمر في المحاولة؟ ليست لديّ الإجابة على هذا السؤال، فهو محبط ومهين. من الرائع دائماً سماع آيات وقصص عن الرجاء. وقد كنت أحب أن يكون لديّ شريك في الصلاة، وشخص أستطيع معه أن أبحث في الكتاب المقدس. – «آنَّا هيب»

عندما يعاني الزوجان من عدم الخصوبة، أحياناً يعتقد الآخرون على سبيل الخطأ أنهم يحبون التواجد مع الأطفال، حتى يتمتعون بالأبوة والأمومة البديلة. لكن بالنسبة لمعظمنا هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. ففي الحقيقة، رؤية طفل يمكن أن تستدر الدموع من عينيّ المرأة عديمة الخصوبة، فأذرعنا تئن لكي تحمل أطفالنا نحن، وليس أطفال شخص آخر. فلا تطلب من امرأة عاقر أن تجالس أطفالاً إلا إذا عرضت هي القيام بذلك. كوني حساسة في مناسبات تعميد الأطفال، وفي قضائها وقتاً مع أطفالك إلا إذا أوضحت هي أنها تحب أن تكون موجودة معهم. فالوجود وسط أطفال صغار أو نساء حوامل يمكن أن يكون عذاباً للمرأة التي تصارع مع عدم قدرتها على إنجاب طفل. – «ميلودي روسي»

بعد سنوات من المحاولات المتعددة لإنجاب طفل، تعرضت لعدوى تركتني بدون أي أمل في الحمل مرة أخرى. وإذ تحسّنت صحتي، تثبتت حقيقة أنني لن أتمكن مطلقاً من الإنجاب، وقد مزّقت قلبي. كنت أئن تحت هذا الحمل الرهيب والذي يبدو أن أحداً لم يكن يلاحظه. كنت أتوق لكي أجد شخصاً يتفهّم مدى ثقل هذا الحمل عليّ، أن يبرر مشاعري ويدخل في ألمي ويصرخ معي. تخيلي معنى الشعور أن تفقدي طفلك، واعلمي أنني كنت أفقد حلمي في إنجاب طفل كل شهر وطوال سنوات كثيرة. – «ميلودي روسي»

ربما لا يوجد صراع أعمق ولا أكثر إيلاماً بالنسبة للمرأة من التعامل مع عقمها، فهي تطعن في قلب كيانها

كإمرأة. أشعر كأني غريبة عن المجتمع، وإن كان لديك أطفال، قد أشعر أني ربما لا أستطيع التواصل معك. أنا أعتقد أن من لديهن أطفالاً ينظرن إليّ كأني أقل منهن، وقد أشعر أنا نفسي بالنقص. فإن كنت في وسط هذا المعترك، أحياناً أكون شديدة الحساسية والانفعال ولا أعرف سبباً لذلك. عندما أرى طفلاً تئن ذراعاي وأشعر بغصة في حلقي، وأشعر أني فاشلة، كأني أثاث فاسد، وأن حياتي لن تكون ذات قيمة. إنني أبحث عن معنى، وقد أظن أن أية امرأة لديها أطفال لا يمكن أن يكون لديها مثل هذا الصراع، لذلك، إن كان لديك هذا الشعور فأخبريني من فضلك! إن كنتِ في منتصف علاج للعقم، أو تحاولين تبني طفلاً، فأنا أتحمّل الكثير من الأمور المجهولة وقدراً كبيراً من عدم الراحة والإحباط. إن زياراتي للطبيب ليست زيارات روتينية، ففي كل مرة أذهب فيها تكتسحني سحب القلق والتوتر وأنا أتعرض للنخس وأخضع لعلاج بالهرمونات والكيماويات المصممة لمساعدتي على ما يحدث بصورة طبيعية للآخريات. تعاطفك وتفهّمك يمكن أن يكونا طوق نجاة لي وأنا أغرق. – «ميلودي روسي»



الفشل في الحمل

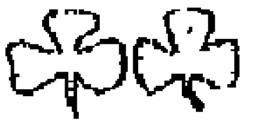
في اللحظة التي يخبر فيها الزوجان أن هناك طفل متاح للتبني، يبدآن في الارتباط بذلك الطفل وحبه، فإذا توفى الطفل أو فشل الحمل، فلا يهم أنهما لم يرياه أو لم يحملاه قط، بل أعتقد أن الاستجابة العاطفية لهذا الأمر تشبه كثيراً الإجهاض. فمن المحتمل أن يحل محله طفل آخر للتبنّي، ولكنهما لا يزالان يختبران موت طفل وموت حلم. – «كاثي هنكل»



كيف يمكنك المساعدة

أخبرتني امرأة ممن خضعن لعلاج العقم بأنفسهن، وقد تبنّت طفلين، شجعتني بعمق بأنها أخبرتني أنه من السليم أن نكف عن محاولة إنجاب طفل. لقد فهمت الضغط الذي كنت أتعرض له، وكانت أول شخص يمنحني «الإذن» في أن أكف عن المحاولة بدون أن أشعر بالفشل. – «ميلودي روسي»

إذا كنت قريبة من صديقتك وتشعرين أن الوقت ملائم لذلك، ربما يمكنك أن تقوديها لمناطق تستخدم فيها مشاعر أمومتها بدون أن تشعر بأنها محطمّة أو مجروحة أو فارغة. كوني راغبة في الذهاب معها إلى دار للحضانة في إحدى الملاجئ أو إلى أية أماكن أخرى يمكنها فيها أن تخدم الأطفال. ورغم أنها قد لا تكون مستعدة أو راغبة في استبدال حلمها بإنجاب طفل بتفاعلات قصيرة المدى مع الأطفال الآخرين، إلا أنه في

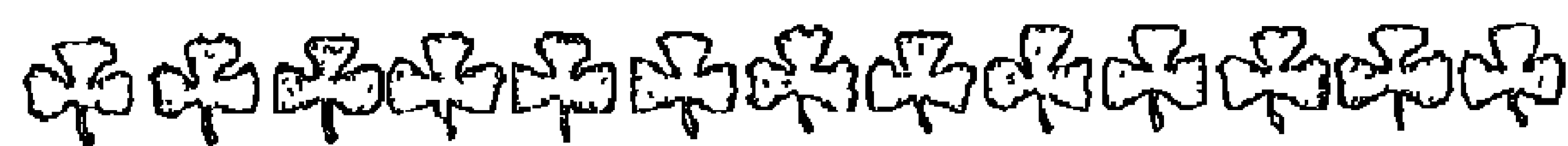
النهاية، قد يكون هذا الاستبدال بأطفال صغار متألمين فيه قدر كبير من الشفاء لنفسها. - «ميلودي روسي»

كانت صديقتي إيمي معي في حفل غداء عندما اكتشفنا وجود فتاة أخرى معنا حاملاً، فاضطربت ولكني حاولت ألا أظهر ذلك. لكن إيمي لاحظت ذلك، وتحدثت معي عن أمور أخرى، وبعد ذلك، عندما غادرنا الحفل، اتصلت بي على هاتفي الخلوي لتعرف كيف أشعر. لقد قدّرت تماماً اهتمامها وقدّرت أنها انتظرت حتى ابتعدنا عن الآخرين لكي تتحدث معي. - «چولي هدسون»

عليك أن تعلمي أن عيد الأم، والمناسبات الاجتماعية والأعياد الأخرى، يمكن أن تكون مؤلمة جداً لامرأة تعاني من العقم. ساعدي صديقتك المتألمة على أن تدرك هي أيضاً هذا الأمر. اقترحي عليها أنها غير مجبرة على الذهاب إلى الكنيسة يوم عيد الأم، وبالطبع لا تطلبي منها أن تقوم بأي شيء للمشاركة في الاحتفال بنساء أخريات. إذا دعاها شخص لحضور معمودية أحد الأطفال، ساعديها لكي تقرر ما إذا كان آمن لها نفسياً أن تحضر أم لا، وأعطها المبرر ألا تحضر إذا أرادت. - «ميلودي روسي»

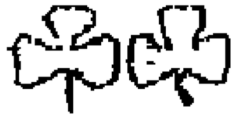
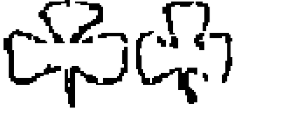
كل من أختي وصديقتي في مناسبتين مختلفتين وبدون أن تُعلِم إحداهما الأخرى، أرسلت كل منهما لي بطاقة تهنئة في يوم عيد الأم مكتوب فيها أنه لا يوجد أحد آخر في العالم يرغب في أن نُنشِّيء ويعتني بأطفالهما، إن حدث لأي منهما مكروه، غيري. لقد جعلاني أعرف أنني كنت أماً حقيقية لأطفالهما بكل ما في الكلمة من معنى. لقد جعلني هذا أشعر بالرضى وبالثقة. - «روز سويت»

صديقتان فقط من أقرب صديقاتي وقفتا بجانبي في ألمي بسبب عقمي، مع أنهما لم تختبرا هذا الشعور بنفسيهما. لقد كانتا فقط امرأتين حكيمتين ومتعاطفتين وتخافا الله. ربما أعظم ما فعلتاه هو أنهما شجعتاني على الكلام بأن أظهرتا لي أنهما تفهمان فداحة هذا الأمر. قليل من الناس يمكنهم أن يفهموا عمق الألم الناجم عن عدم القدرة على الإنجاب، ولكن هاتين المرأتين فهمتا ذلك بأن أدركتا كم كانت حياتهما ستكون فارغة لو لم يكن لديهن أطفال، وأدركتا كم كانت حياتي فارغة في ذلك الوقت. لقد وقفتا معي وقت الألم. - «ميلودي روسي»

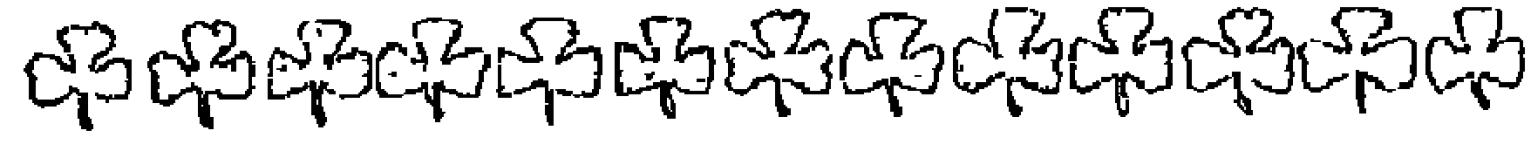


الفشل في التبني

بعد أن توفى الطفل الذي كنا سنتبناه، أردت أن أرد تذاكر الطائرة، وكنت بفعلي هذا كنت أؤكد على انتهاء حلمنا. وقد قامت أختي بأخذ يوم أجازة من عملها لكي تأتي معي وترد التذاكر، ثم أخذتني للمركز التجاري، وسارت معي وسط قسم مستلزمات الأطفال واشترت رداء لطفلة في عمر عام ونصف. عندما فعلت هذا أعطتني

ما كنت أحتاجه بشده، لقد أعطتني الأمل، وشجّعتني على النظر للأمام. فلم تكن هذه هي النهاية، إنما فقط تأجيل مؤلم. – «كاثي هنكل»



ماذا تكتب في البطاقة

أريدك أن تعلمي أنني أصلي لأجلك اليوم وغداً أيضاً.

أنت في فكري وفي قلبي.

أعلم أنك تمرين بوقت عصيب. ليتك تجدين التعزية إذ تعلمين انني أهتم بك وأصلي لأجلك.

إنني أتألم معك، وأنتظر معك، وأرسل لك محبتي.

لقد شاركنا الكثير من الأفراح معاً، وأرغب في أشارك معك هذا الصراع أيضاً.

إنني هنا وسأسير بجانبك مهما تواجهين في المستقبل. معاً سنواجه كل يوم بيومه.



صلاة

أيها الرب المحب، من فضلك كن بجانب (اسم صديقتك المتألمة) إذ تعاني وتتألم. إن كان لديك طفل لها، من فضلك افتح الأبواب التي ستقودها لذلك الطفل الذي اخترته لكي يكون في أسرتها. في الوقت الحالي، من فضلك يا رب ساعدها لكي تشعر أنها امرأة كاملة، ساعدها لكي ترى خططك وأهدافك لها والتي لا يمكن لشخص آخر أن يحققها. من فضلك اجعل زواجها قوياً في هذا الوقت العصيب، وقت التوتر وتعديل الأحلام. يا رب ابن سوراً حولها هي وزوجها ولا تسمح لأناس أغبياء أن يقولوا كلاماً يسبب لهما الألم. ساعدهما حتى لا يدعا الألم والإحباط يتغلّب عليهما. يا رب أعطني الكلمات التي تشفي الأماكن المكسورة والفارغة في قلبيهما. آمين. – «ميلودي روسي»

صلاتك قبل أن تقضي وقتاً مع صديقتك المتألمة:

أيها الرب الحبيب، ساعدني لكي أفهم حزن (اسم صديقتك المتألمة)، وساعدني لكي أقول الكلمات التي تعزيها وتشجعها، وتحميها من الذين لا يفهمون ما في قلبها. ساعدني لكي أراها كما تراها أنت، وأعطني الكلمات التي تطيب قلبها وتشفي كل الأماكن المكسورة والفارغة فيه. آمين. – «ميلودي روسي»

ملازمة المستشفى أو إجراء جراحة

«إنني أكره المستشفيات»، أو «لا أحب الوجود في مكان به مرضى.» هي دائماً تعليقات تقال كعذر لعدم زيارة صديق في المستشفى. ومهما كنت تكره المستشفيات أو بيوت التمريض أو غرف المرضى، فإنك لن تكرهها بقدر ما يكرهها الشخص الموجود هناك. قد لا ترغب في الوجود هناك، ولكنك تستطيع الذهاب إلى بيتك، وتعود لحياتك الطبيعية السليمة من المرض. إذا كان صديقك يعاني مرضاً خطيراً، أو يواجه التعرض لإجراء جراحة أو تنتظر الشفاء، فلابد أن تزوره. تحتاج أن تكون هناك لأجله، فمن المهم أن يشعر صديقك بالمساندة والحماية والصلاة لأجله بينما يعاني من أزمة جسدية.



لا تقل:

تجنّب إخبار شخص مريض كيف يجب عليه أن يشعر، فالقدرة على تحمّل الألم تختلف من شخص إلى آخر، ويجب احترامها. فالناس ليسوا كبعضهم في استجابتهم للألم. – «بريندا نيكسون»

أول ما أخبرونا أن الجراحة ضرورية، بدأ الناس يخبرونا عن كل جراحة فاشلة قد سمعوا بها! – «مارلين هوجان»

لا تقل، «هذه هي مشيئة الله» أو «إنني متأكد من أنك ستجتاز الجراحة بنجاح.» لا تتحدث عن نفسك أو تقدم النصائح. اسأل المريض كيف يشعر، وعما حدث معه اليوم. ركّز عليه هو وعلى تجربته وعلى مشاعره.

لا تقل عبارات مقارنة مثل، «كان الجرّاح الذي أجرى لي العملية ماهراً جداً، لذلك يجب ألا تقلق.» – «بريندا نيكسون»

لا تقل عبارات محفوظة مثل، ستكون على ما يرام، فالله وحده هو الذي يعرف نتيجة العملية. – «بريندا نيكسون»

قل:

«المستقبل قد يبدو مخيفاً، ولكني سأظل بالقرب منك.»

«إنني هنا ومتواجد معك في هذا الأمر.»

«جسمك سوف يعلمك متى ستكون مستعداً لممارسة حياتك العادية.»

«سوف نعتني بهذا الأمر من أجلك. لا تقلق.»

«هذا حدث مهم وله نتائج جسدية ونفسية عظيمة. سأكون قريباً منك طوال الطريق.»

«كيف تشعر تجاه هذا الأمر؟»

«أنت تحتاج للراحة، لا تشعر بالسوء لأنك متعب.»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

عندما أكون مريضاً أصارع مع عدم قدرتي على القيام بأي شيء، فمن فضلك لا تتوقع مني أشياء معينة. فقط قدم لي الحب لما أنا عليه في هذه الحالة، وانظر إليّ نفس النظرة على أني نفس الشخص، رغم أن حالتي الجسدية تعاني من أزمة. ساعدني لكي أشعر أني مهم كشخص بغض النظر عن عدم قدرتي على القيام بنفس الأشياء التي اعتدت القيام بها. وقد أشعر بالمرض الشديد الذي يمنعني من التكيّف، لذلك فقد يساعدني أن يتمكن أصدقائي من العثور على طرق جديدة للتواصل معي. – «ميلودي روسي»

يمكث الناس في المستشفى لأنهم يحتاجون إلى عناية وراحة فائقة لكي تساعدهم على الشفاء. بعد أن أجريت الجراحة مباشرة، جاءتني صديقة لزيارتي وقضت معي أربع ساعات، وكان مُرهِقاً بالنسبة لي أن أحاول مجاراتها في الحديث. – «مارلين هوجان»

إن قلقي ليس مقياساً لمدى ما لديّ من ضعف أو قوة في الإيمان، ولكنه استجابة إنسانية نتيجة توقع حدث غير مضمونة عواقبه. أشعر عندها أني حساسة عاطفياً، وأحتاج إلى أشخاص عطوفين وصبورين حولي، وليس لأولئك الذين يعظون دائماً قائلين، «سوف يعتني الله بك، لا تقلق!» – «بريندا نيكسون»

تسبب حادث وقع لي في إعاقة دائمة. لم أكن أتطلع للأصدقاء طلباً للمعونة لأني أعرف أنهم لم يكونوا يستطيعون ذلك. كنت أحتاج فقط للمساندة. كنت أحتاج شخصاً يصغي إليّ جيداً، شخص يتعاطف معي ويقضي معي وقتاً، أو يبكي حتى معي. كان بعض الأصدقاء يشعرون بعدم الراحة لحالتي، فابتعدوا عني، ولم أرهم منذ ذلك الوقت. – «ڤيكي بيكر»

فهمت إحدى الصديقات أنه مع وجود ابنتين في مرحلة المراهقة، قد تكون هناك بعض المشتروات التي لا يستطيع الوالد أن يقوم بها، فتعرفت على مواعيد الابنتين وأخذتهما للمركز التجاري ثم أعادتهما للمنزل، وحافظت على المشتروات في حدود الميزانية. إن أعمال اللطف العملية قد لا تبدو أن لها أهمية عظمى، ولكنها




بالنسبة للأسرة، سبب راحة كبيرة. – «مارلين هوجان»

لمن لسيت لديهن «موهبة الكلام»، أحضري هدية صغيرة عبارة عن باقة من الزهور، واسألي على صديقتك وعن صحتها ثم غادرى المستشفى. بل أن بعض الناس أتوا لزيارتي ووقفوا عند رأس السرير ولم يقولوا شيئاً، وتوقعوا أن يقوم زوجي بالترحيب بهم. – «أماندا رانكن»

عندما تزورين صديقتك في المستشفى، خذي معك شغل الإبرة أو كتاب واخبريها أنك ستكونين موجودة بقربها إن احتاجت أن تنام. فمن المريح جداً أن يكون هناك شخص يجلس فقط بجانب المريض حتى وهو نائم. – «ميلودي روسي»

أثناء الأزمة التي مررنا بها، تغيرت أولوياتنا وهناك أشياء أخرى لم نتمكن من القيام بها. – «روث هوجر»

يمكن أن يقتضي الشفاء إثر جراحة بسبب حادث وقتاً طويلاً، ومن السهل بالنسبة للأصدقاء والعاملين في الكنيسة أن يهملوا الاتصال بالشخص المريض. وهذا هو عكس المطلوب. فعملية التماثل للشفاء يمكن أن يشعر فيها المريض بالوحدة الشديدة والإرهاق إلى أن يسترد قوته أوحركته الطبيعية. لذلك فإن التشجيع المستمر من خلال الاتصالات الهاتفية والصلوات والزيارات تؤدي إلى رفع المعنويات والتحفيز الجسدي للشفاء. – «جو فرانز»



كيف يمكنك المساعدة

عندما كان زوجي في العناية المركزة بعد تعرضه لسكتة دماغية، أعطاني شخص ما حقيبة هدايا مملؤة بمقرمشات بزبد الفول السوداني والحلوى والفواكه والمجلات والألعاب البسيطة وبالبطاقات التشجيعية. كانت هدية رائعة، وقد استخدمت هذه الحقيبة بضعة أيام! – «أماندا رانكن»

في إحدى السنوات قضيت فترة الكريسماس في المستشفى، وهي فترة تشعر فيها بالوحدة الشديدة. وقد قضى زوجي الوقت بجانبي ولم تتح له الفرصة لكي يتناول طعاماً. في تلك الليلة جاء أصدقاؤنا من الكنيسة ومعهم عشاء كريسماس كامل له! – «ميلودي روسي»

اتصلت أم شابة لديها طفلين في سن ما قبل المدرسة بزوجي وطلبت منه أثناء فترة تماثلي للشفاء، والتي امتدت لتصل إلى ثلاثة أشهر، أن يرسل لها جميع الملابس المطلوبة للتنظيف صباح أيام الإثنين في طريقه لعمله. وكانت تغسل الملابس وتطويها وتجهزها له لكي يستلمها في اليوم التالي. – «مارلين هوجان»

عاد أحد أصدقاؤنا إلى بيته بعد تعرضه لجراحة قبل الكريسماس بوقت قصير. فحزمت أسرتنا الآلات




الموسيقية وذهبت لزيارته، وأقمنا فرقتنا الموسيقية الخاصة هناك في غرفة معيشتهم. وعزفنا ترانيم وألحان الكريسماس. بعد عدة سنوات، تسلمت بطاقة شكر منه تقول أننا لن نعرف أبداً كما كان هذا الأمر يعني بالنسبة له.

قاد شابان من كنيستنا سيارتهما خمسة وستون ميلاً من مدينتنا للمستشفى لكي يجلسا مع زوجي طوال ساعات إجرائي لعملية. وقد كانت مساندتهم مشجعة لي أنا أيضاً إذ كنت أعرف أن زوجي يجب ألا يُترَك وحيداً لمخاوفه وتخيلاته. – «باربارا أنسون»

أحضر شريط تسجيل أو اسطوانة وبعض شرائط التسبيح والكتب المسجلة على شرائط، فيمكن للمريض أن يستخدم المسجل بمفرده. هذا سيساعده على قضاء لياليه الطويلة الوحيدة. كما يمكن لمن يرافق في ذلك الوقت أن يستمع إلى الشرائط أثناء نوم المريض. – «ليندا جيلدن»

أحضر الأصدقاء سلالاً من الفواكه الطازجة، إذ كانوا يعلمون أن فاكهة المستشفى يمكن أن تكون معلبّة. صديقة أخرى سألتني عما أحتاج، فقلت لها أني أفتقد دفتر مذكراتي، فقامت بتجميع بعض الأوراق في شكل دفتر مذكرات وأحضرت لي قلماً. بينما قامت صديقة أخرى بإحضار بعض الزهور النضرة التي قطفتها من حديقتها. «جو فرانز»

في يوم عيد ميلادي كنت في غرفة العناية المركزة، فأحضر لي عمي لافتة من ورق الكومبيوتر الطويل مكتوب عليها «عيد ميلاد سعيد يا ڤيكي... نحن نحبك.» ثم قام بوضع اللافتة على سقف الغرفة، فوق رأسي مباشرة. لقد كان هذا تشجيع رائع لي. – «ڤيكي بيكر»

عندما عدنا للمنزل بعد أن أجرى زوجي عملية قلب مفتوح قضيت معه ثمان وأربعين ساعة متواصلة وأنا مستيقظة. فجاءت إحدى الصديقات وقالت لي، «هذا الأمر لن يجدي، ستأتيا للمنزل معي!» فحزمت أمتعتنا وأخذتنا معها لبيتها لمدة عشر أيام. وعندها تركتني أنام أثناء النهار بينما كانت هي تعتني بتوني، وهكذا تمكنتُ من قضاء الليل معه بدون أن أتمزق لعدم النوم. – «أماندا رانكن»

قامت صديقة بصنع رسالة لكل من يزورنا أنه بينما يكونون في زيارتي في غرفة النوم سيجدون منضدة المكوى معدّة، ليتمكنوا من القيام بالكي أيضاً أثناء حديثهم معي. – «مارلين هوجان»

عرض عليّ العديد من الأصدقاء أن يحضروا لي شطائر من الهامبرجر أو التاكو عندما مللت طعام المستشفى. – «ڤيكي بيكر»

أحضرت إحدى بناتي حلوى مخبوزة، وشريط كاسيت مفضّل لديها وجهاز التسجيل لكي أستمع للموسيقى




أثناء وجودي في المستشفى. وقد وضعتني الموسيقى في الوضع الفكري السليم لإعادة تأهيلي يوماً بعد يوم. وأحضر زوجي لي «كابتشينو» في طريقه للعمل، وقضى ساعات غدائه معي، وكان كل مساء يقضي معي ساعة على الفراش لكي يشجعني ويشد من أزري ويؤكد لي محبته وإخلاصه. – «چو فرانز»

كانت إقامتي في المستشفى طويلة ومحبطة للغاية. وعندما تحسنت صحتي قليلاً بحيث أستطيع المشي، كان عليّ أن أسير بالأجهزة. كان صراعاً كبيراً بالنسبة لي أن أسير في البهو البارد للمستشفى بثياب النوم وشبشب المستشفى، وأنا أستند إلى الجدران محاولة إبقاء جميع الأنابيب داخلي بدون أن تنتزع. جاءت بعض الصديقات لزيارتي وعرضن عليّ أن يمشين معي عبر الردهة. وبمجرد أن نزلت من الفراش أدركت أنهنّ أيضاً يرتدين وشبشب المستشفى! هنّ أيضاً! كانت هذه لفتة طيبة منهن عبّرت عن تضامنهن معي مما أثّر فيّ بشدة. – «ميلودي روسي»

عندما كان زوجي في مستشفى إعادة التأهيل، أخذ صديق كل البطاقات التشجيعية التي أرسلت إليه وقام بلصقها على جدارين من جدران غرفته، وكان هناك العشرات من هذه البطاقات! وقد كان هذا يذكّره دائماً أن الجميع يحبونه ولم ينسوه خلال ذلك الوقت الرهيب في حياته. – «أماندا رانكن»

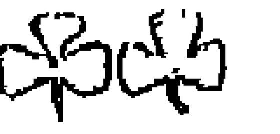
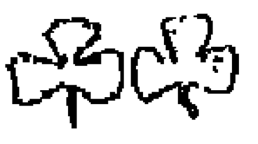
كنت أشعر أني أحتاج دافعاً بصرياً أثناء فترة إعادة تأهيلي، يحفّزني لكي أتعلم الوقوف والمشي مرة أخرى. فطلبت من زوجي وبناتي أن يلتقطوا صوراً لأشياء أتطلع للقيام بها مرة أخرى. فأحضروا صوراً لي وأنا أتزلّج، وصوراً وأنا أقود الدراجة مع راي، وبالطبع صوراً وأنا أقضي وقتاً مع الأسرة. – «چو فرانز»

عندما تأخذ طعاماً لأحد، فخذه في حاويات تستخدم لمرة واحدة، فهذا يوفر على المستلم مشقة إعادة الأطباق الفارغة، ففي هذا معونة كبيرة. – «روندا ويب»

قامت مجموعة من صديقاتي بتنظيف بيتي، وغسل الملابس، وقص الحشائش، والعناية بحيواناتي الأليفة. إحدى صديقاتي ممن ساعدنني في حفظ الكتب من قبل، قامت بفتح وتخزين الرسائل التي وصلتني بالبريد، كما قامت بكتابة شيكات لفواتيري وتركتها لي لكي أوقعها ووضعتها في مظاريف ملصق عليها طوابع البريد والعنوان. – «أماندا رانكن»

إحدى السيدات كانت تأتي كل يوم ثلاثاء وجمعة لكي تنظف لي دورات المياه، ثم تزورني وتتحدث معي قليلاً. لقد كنت أتطلع للتعرف عليها، إذ أنها لم تكن صديقة حميمة أول ما أتت. – «مارلين هوجان»

كان أمراً مفرحاً عندما أحضر الأصدقاء شرائط الفيديو إلى المستشفى أو للمنزل. وكان من المهم ألا تكون مؤجرة، إذ كان سيصعب استردادها مرة أخرى. فعندما لازمت الفراش، كانت الساعات تمر ببطء شديد، وقد

ساعدتني هذه الشرائط حقاً. كما أعارتني إحدى الصديقات عدد من الكتب الرائعة والروايات الممتعة، والكتب التي كانت تناسب اهتماماتي، وقد كانت هذه التغييرات مرضية لي تماماً. – «ميلودي روسي»

بعد إجرائي لجراحة، كانت شهيتي ضعيفة للغاية، فقامت إحدى صديقاتي المقربات بإحضار بعض السندويتشات التي أفضّلها وبعض المثلجات وصنعت لي وجبة لذيذة كانت رائعة بعد طعام المستشفى الذي مللته، وساعدتني في استعادة شهيتي مرة أخرى. – «مارلين هوجان»

عندما عدت للمنزل بعد أن كنت في المستشفى، أحضر عديد من الناس وجبات كانت شهية.

إحدى الصديقات كانت ذكية، فقامت بإحضار سلة بها رغيفين من الخبز، وساندويشات متنوعة من اللحوم والجبن والمستردة والمايونيز وبعض رقائق البطاطس المقلية. – «روندا ويب»

إحدى الصديقات رغم ضيق ذات اليد كانت تتصل هاتفياً من مسافة بعيدة كل مساء لكي تطمئن عليّ وتزورني قليلاً. لقد أشعرني لطفها وتشجيعها لي بأني محبوبة. وكانت تحدد موعد اتصالاتها بي لتكون خلال الأوقات التي أكون فيها وحيدة بعد انتهاء ساعات الزيارة وقبل ذهابي للنوم. – «باربارا أنسون»

كنت في المستشفي في يوم عيد ميلاد ابنتي الثالث عشر. فقمت بترتيب الحفل، وقامت صديقة بصنع الكعكة، وقام زوجي باستضافة الناس. وبعد ذلك في المساء جاء زوجي للمستشفى ومعه ابنتي وهداياها وبعض من كعك عيد الميلاد، وصور بالفيديو الحفل لكي يجعلني أشعر أني جزء من الإحتفال بدخول ابنتي مرحلة المراهقة. – «مارلين هوجان»

كنت في التاسعة عشرة من عمري، وبينما كنت في غرفتي في المستشفى التي تبعد ثلاثة آلاف ميل عن بقية أسرتي وعن أصدقائي، أستعد لإجراء جراحتي العاشرة، جاءت إحدى الممرضات التي لم أتعرف عليها ولصقت رأسها بالباب وسألتني، «چانيت، ما الحلوى المفضّلة لديك؟» أخبرتها أني أحب حلوى الشيكولاتة بالكراميل.» وفي هذا المساء دق باب غرفتي زوجان أكبر سناً، وسألني الشاب، «هل أنت چانيت، من كاليفورنيا؟»، وعندما أجبته بالإيجاب جاء إليّ وأخذ بيدي واحتضنها وأمسكها بين يديه فشعرت بلمسة إنسان آخر معي. وسألت نفسي، ترى كيف عرف أني كنت أشتاق للمسة أبي. وإذ جلس بجانبي قدّم لي صندوقاً به حلوى الشيكولاتة بالكراميل.

ثم بدأت زوجته تروي ملابسات هذه الزيارة المفاجئة. «أخبرت الممرضة كنيستنا عنك، فقد كانت معك في الجراحات الأخيرة السابقة، وتعرف أنك موجودة هنا وحدك، وطلبت منا الصلاة لأجلك. وقد كنا نصلي لأجلك ولكننا اليوم فكرنا أن نأتي لمن كنا نصلي لأجلها.» وكانت تلك الليلة بداية لصداقة رائعة.

وكانا يتصلان بي يومياً ويعودان كل بضعة أيام. ومع كل زيارة كانا يأخذان ملابسي للغسل، ويعودان بها




نظيفة ومطوية في حقيبة. وفي كثير من الأحيان كنت أجد على الحامل بجانب سريري قطعة أو اثنتين من حلوى الشيكولاتة التي أحبها، وكنت مندهشة حقاً لأن ممرضة جراحة اهتمت بي بما يكفي لأن تخبر كنيستها عني، وحوّلت الكنيسة إيمانها إلى عمل. لقد كانوا المشجعين الذين أرسلتهم لي السماء!

تجرأ أن تصل إلى أبعد من منطقة راحتك، وتمد يدك لغريب، فالغرباء هم أصدقاء المستقبل، ففي جسد المسيح لا يوجد غريب. – «چانيت لين ميتشل»



ماذا تكتب في البطاقة؟

أكتب لأخبرك أني أصلي لأجلك اليوم وغداً أيضاً.

إن لديك طريق طويل، ولكني سأظل قريباً منك.

ليت محبة الأهل والأصدقاء تحملك في طريق الشفاء.

اعلم أن لديك صديق يقف بجانبك. إنني هنا وموجود معك.

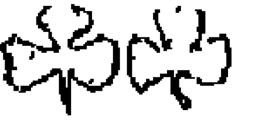
لقد كنت بجانبي، والآن جاء دوري لكي أقف إلى جانبك.

ليتك تعرف أن لديك أصدقاء يهتمون بك ويحيطون بك ويقووك في الأيام القادمة.

كنت أستلقي على فراش المستشفى غير قادرة على الحركة أو الكلام أو حتى التنفس بمفردي. وكان أفضل شيء يقوم به الأصدقاء لي هو أن يرسلوا لي البطاقات التشجيعية والخطابات. وكانت البطاقات تعلق على جدار الغرفة كتذكار مفرح لي بأن شخصاً ما خارج هذه الجدران الأربعة يهتم بي. كانت الخطابات الشخصية والتعليقات تعني الكثير بالنسبة لي، فهي عادة لم تكن مزينة. مجرد تحية تقول، «إني أفكر فيك، وأصلي لأجلك وقلبي يتألم معك.» لكنها كانت مكتوبة من القلب. – «ڤيكي بيكر»

الأسبوع الذي تلى جراحتي، دمّر إعصار هوجو مدينتنا. وشعرت أن هناك العديد من الطرق التي كان يمكنني أن أساعد بها لو لم أكن هنا أسترد صحتي بعد الجراحة. ووصلتني بطاقة من إحدى الشيوخ السيدات في كنيستي، كتبت فيها، «خذي الوقت الذي تحتاجين للشفاء، ولا تشعري بالذنب.» هذه العبارة البسيطة غيرت اتجاهي. فقد أدركت أنني كنت شديدة الانشغال بضحايا الإعصار وشديدة الإحباط بخصوص عجزي عن مساعدتهم، وأنني لم أكن أعطي جسدي وقتاً للشفاء. – «چوي براون»






صلاة

أيها الآب، أنا (اسم صديقك المتألم) نأتي إليك بهموم وانشغالات في قلبنا، وبألم في جسده. أصلي أن تملأه بروح السلام والثقة، بينما تقوم ببناء سور خاص من الحماية حوله. أنت تعلم صعوبة هذه الحالة وعمق احتياجاته. إنني أطلب له راحة خاصة لتسمح له بالنوم الهادئ ليلاً لأجل تجديد قواه لكي يواجه احتياجات يوم جديد. يا رب بارك من فضلك وشدّد كل من يقوم برعايته وتمريضه، ليكون لديهم موهبة العطف والحنان والتفهّم. كن بجانب الأسرة وهي تسانده خلال هذا الوقت العصيب. إننا نصلي في اسم يسوع. آمين.

جاءت صديقة مسيحية عزيزة اسمها فلورنس إلى غرفتي وجلست على حافة سريري. ثم أمسكت يدي وقالت، «ماذا يحدث يا عزيزتي؟» كنت أنزف وكنت أشعر بالفزع. وأمسكت يدي بمنتهى الرقة والهدوء وصلّت. كنت قد صليت ولكن ليس كما فعلت هي! وبعد صلاتها شعرت بسلام دافيء يغمرني، لقد هدّأت صلاة فلورنس الرقيقة أعمق مخاوفي. وانتهى بي الأمر في المستشفى لأجري جراحة. وعندما خرجت منها أخبرني زوجي أن زوج فلورنس كان معه في غرفة الانتظار، وكان يصلي معه. وأمسك تشارلي بيدينا معاً وصلى للرب. يا لها من بركة أن يكون لدينا أصدقاء مصارعون روحيون ناضجون في الصلاة. – «لين ريتز»



الأمراض الخطرة أو المميتة

كنت أوقّع رسائلي في البريد الإلكتروني في العام الأخير بعبارة «كل يوم جديد هو هدية». كم كنت شاكرة عندما مات أبي فجأة، فإن كل منا كان يرى كل يوم على أنه هدية. لا يعلم أحد منا ما سيحمله الغد، ولكن الشخص الذي يعاني من مرض خطير أو مميت غالباً ما تكون لديه صورة واقعية عن الاحتمالات التي تواجهه. لكننا لا نعلم إن كان هذا الشخص العزيز لدينا سيتعافى تماماً أم سيواجه الموت مبكراً. إن واجبنا ليس أن نقدم أملاً كاذباً، بل أن نحب هذا الشخص ونهتم به ونسير بجانبه في هذا الوقت العصيب. تعلّم شخص كان يعاني مرضاً خطيراً، أن يجعل كل يوم له قيمة. وأنت من المهم أن تكون جزء من جعل كل يوم يوماً مميزاً، يوماً يكون فيه المريض ممتناً لأنه عاشه. ومهما كان الوضع بالنسبة لك غير مريح، فإن عدم راحتك هي نقطة في دلو بالمقارنة بما يعاني منه الشخص المريض الذي تحبه. وسوف تكتشف أنك بمجرد أن تقوم بالاتصال الأول به، فإن الزيارات التالية ستصبح أكثر سهولة وأكثر طبيعية.



لا تقل:

«أنا أعرف كيف تشعر.»

«لقد اجتزت بنفس هذا المرض.»

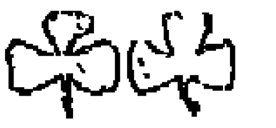
«ألا تفرح بأنك ستكون مع الرب؟»

«دعني أعرف ما يمكنني فعله لكي أساعدك.»

«أعرف سيدة لديها نفس هذا المرض الذي عندك.»

لا تقتبس الآية المذكورة في (رومية ٨: ٢٨)، أو الآيات الكتابية الأخرى لكي تقلل مما يعاني منه المريض. ولا تسأله إن كان يصلي لأجل هذا الأمر، فهذا يَفترِض أن الحالة التي لديه هي شيء يمكنه أن يغيره. لا تسأل عن تفاصيل بشأن هذا المرض، بل دع صديقك يشارك بما يريد وبالقدر الذي يراه مناسباً. - «أليدا شارب»

«لا تخف فإن كل أبنائك قد أصبحوا مؤمنين، لقد قمت بدورك.» لكن الناس الذين أحبهم لن يشعروا بذلك إذا متُّ الآن، فلديّ سبع أحفاد صغار أريد أن أستمتع بهم. إنني واثقة من خلاصي، ولكن هذا التعليق غير





غير مناسب. – «مارلين»

أنا أعرف أن الناس لا يقصدون الإساءة، ولكنه كان من الصعب أن أسمعهم يقولون، «إنها في يدي الله.» أنا أعلم أن هذا حق، ولكن هذا التعليق يشعرني بالعجز، وكوالدة فمن الطبيعي أن أرغب في مساعدة ابنتي، وفي أن أجعلها أفضل حالاً. – «چين دوبوس»

كثير من الناس كانوا يقارنون أمراضهم بالورم الخبيث الذي كان لدى أبي في المخ. وعندما كانوا يتحدثون عن صراعهم الطويل مع القرح مثلاً، كنت أريد أن أقول لهم، «هل ستموت بسبب القرح؟» من فضلك لا تقارن تجاريك بتجارب من تحبهم. – «ريلين فيلبيس»

كنت أحتاج لأن أتحدث عن جميع تلك التغيرات المفاجئة في حياتي، ولكن في كل مكان كنت ألجأ إليه كان الأقارب والأصدقاء يقاطعونني بالقول، «سوف يشفيك الله.» أو «كل ما في الأمر هو إنك أقرب جداً للسماء.» – «بونيتا كيلجور»

لا تقدم إجابات مبسّطة سانجة، أو إجابات روحية أو غيرها. فهذا النوع من التعليقات يمكنه أن يسبب لصديقك شعور بالذنب أو التوتر لا حاجة إليه. – «چوديث هيز»

أساء بعض الزوار لمهنة الطب، بأن اقترحوا وجود أنظمة وبدائل غذائية وعلاجات بديلة في المكسيك. وقد شعرت أنني قد توجهت إلى أطباء ممتازين ساعدوني لكي أعيش فترة أطول كثيراً مما كان متوقع لي. وعندما أكون مريضاً، فإني لا أريد أن أجادل أو أناقش الناس أو أن ينتقد الناس اختياري لطبيب معين، فأنا أريد فقط أن أشعر بالمحبة. لذلك فلا تشارك ببدائل طبية إلا إذا طلب منك المريض نفسه وبالتحديد أن تبحث عن احتمالات طبية أخرى. – «مارلين»

كان ابني يتعاطى كميات كبيرة من المخدر بسبب ألمه الشديد. وكانت الزيارات في غرفة الطوارئ تأتيه بمشروبات ممزوجة بالكحول لتخفف من ألمه، وفي كل مرة كان يطلب المزيد منها. فقام أحد الأطباء باتهام ابني بأنه يسيء استخدام هذه المواد ووبخنا على مساندتنا له في هذه العادة. ربما كان هذا اليوم من أصعب أيام حياتي، فأثناء المرض، لا تكون للدروس الأخلاقية أي جانب بَنَّاء في عملية الشفاء. – «ڤان مالتون»

«إذا توفيت فإننا سنراك في السماء.» – «مارلين»

قل:

«يمكنني أن أفهم أنك ترغبين في الراحة.»

«كيف يمكنني أن أصلي لأجلك؟»




«كيف تشعر تجاه ما تمر به؟»

«أرغب في اصطحابك في جلسة العلاج القادمة.»

لو كنت قد اختبرت نفس هذا الموقف من قبل، شارك مع صديقك كيف أثّر عليك، وكيف تكيّفت معه، وما كنت تحتاجه في ذلك الوقت. كن حذراً ولا تفترض في حديثك معه أنك تعرف ما يجتاز فيه أو كيف يجب أن يشعر.

«أريد أن أحضر لك العشاء غداً مساءً، فهل هناك شيء معين ترغب فيه أنت أو أسرتك على العشاء؟» واسأله إن كانت هناك أطعمة معينة يحتاجون إليها أو إن كان هناك أخرى ممنوعة. – «مارثا بوب جوريس»

«نحن نحبك، ونصلي لأجلك. أنت غالي عندنا. – « تشارلز فلاورز»

أخبرتنا صديقة تعاني من مرض مماثل أنها رغم أنها لم تكن تتمنى أبداً حدوث ذلك، إلا أنها عرفت أنها قد تباركت بطرق لم تكن لتتمتع بها لولا وجود ذلك المرض. وقد كان كلامها مشجعاً لقلبي الحزين. – «دونا واتس»

«إنني معك وموجود بجانبك، ومهما تحتاج سأفعل.» واتبع تلك العبارة بأمور محددة ترغب وتستطيع القيام بها. معظم الناس لا يطلبون المعونة، بل أنهم لا يعلمون حتى ما هي الاحتياجات التي لديهم.



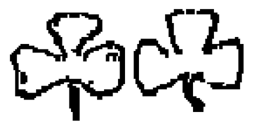
ما أتمنى أن يفهمه الناس

الكلمات رخيصة أما والأحضان كبيرة! – «روب دينيس»

لو كنت تعرف شخصاً تم تشخيص حالته على أنها مرض خطير، لا تدع شكوكك بشأن هذا التشخيص تمنعك من مساعدة وتشجيع هذا الشخص. وحتى لو اتضح أن هذا التشخيص خاطئ، فلا يزال على المريض أن يتم التعامل معه بشأن ما سمعه من أخبار مقلقة. فالفحوصات، وزيارة الأطباء، وعدم معرفة المرض على وجه اليقين يمكن أن يكون أمراً يبعث على القلق الشديد. – «مايكل ماكفرسون»

كأم لديها أطفال صغار وتعاني من مرض فيروسي نادر هاجم الجهاز العصبي المركزي، كنت أحتاج لما هو أكثر من الكلمات أو البطاقات التشجيعية أو الاتصالات الهاتفية. كنت أحتاج معونة حقيقية. – «لين ريتز»

أهم شيء بالنسبة للناس الذين يعانون من مرض مميت هو أن يستمع الناس إليهم. فربما يكون بالفعل يصارع في موضوعات إيمانية، فكل إنسان يريد أن ينال الشفاء، ولكنه يدرك بعد ذلك أن هذا الأمر قد لا يتحقق في الواقع. لقد حاولت في كثير من المرات أن أشارك يأسي بسبب مرضي الخطير مع أعضاء من كنيستي، وكنت أشعر أني لا أملك زمام حياتي ولا السيطرة على نفسي. في ثقافتنا نبدأ في الابتعاد عن الشخص عندما

نسمع أن لديه مرض مميت، تاركين هذا الشخص بدون شخص قريب يشاركه بمشاعره. لكن تذكّر عندما يموت صديق فأنت تخسر شخص واحد، ولكن الصديق وهو يحتضر ينازع ويتألم لأنه سيفقد جميع من عرفهم وأحبهم. – «بونيتا كيلجور»

علينا أن نفهم أن العلاج الكيميائي يمكنه أن يعني أي شيء، بدءاً من تعاطي الحبوب وأنت تستمر في الحياة حتى إدخال سوائل في الوريد لمدة ثلاث أو أربع ساعات تتركك مكتئباً ومتألماً وترغب في التقيوء لمدة أيام. لم أكن أريد أن أسمع عن أناس لم يتغيبوا عن العمل لمدة يوم واحد عندما كانوا يتعاطون علاجاً كيمائياً. وعندما سألت طبيبتي قالت أنهم لم يكونوا يتلقون «نفس الجرعة» التي كنت أتلقاها. وهكذا فهمت أن الأعراض الجانبية التي كنت أشعر بها لم تكن ترجع لشخصيتي. – «مارلين»

عندما كنت مريضة بالسرطان، كان العديد من الناس يرسلون لنا وجبات معدّة وينظفون منزلنا، ويعتنون بالأطفال. كنت أشعر بالذنب، كيف يمكنني أن أعوّض وأكافئ كل هؤلاء الناس؟ فلم تكن لديّ حتى قوة لكي أكتب بطاقة شكر. كان المرض طاغياً عليّ. ثم فتحت أمي عينيّ قائلة: «من أنت لكي تنكري عليهم فرحة خدمتك، فهؤلاء الناس هم يديّ الله الذين يظهرون محبته لك.» وهكذا استطعت أن أرى يسوع وهو يسدد احتياجاتي. – «بيث هيدين»

يستجيب الناس بطرق مختلفة تجاه الأزمات. بعض الناس يفضّلون أن يكونوا موجودين مع هؤلاء الأشخاص لكي يساعدوهم ويعزوهم في الأوقات المؤلمة، وكنت أنا أفضّل التعزية التي أجدها عندما أعرف أن الناس مهتمين بي ويصلون لأجلي. – «جين دوبوس»

إنني عادة ما أكون مرحة، وسعيدة، ولكني شعرت بالقلق والخوف الشديدين عندما كان ابني مريضاً. وقد حاول الأصدقاء أن يحوّلوا انتباهي عن هذا الأمر ولكني لم أكن أركّز في أي شيء سوى في مرض ابني، وشعرت أن هذا الأمر يشغل كل انتباهي وتركيزي، حتى أن بعض من أصدقائي تركوني في النهاية. – «ڤان والتون»

بسبب الألم المستمر، كان من الصعب عليّ أن أظهر اهتماماً أو أشعر بوجود الناس حولي، وفي كثير من الأحيان لم يتمكن الناس حتى من زيارتي. – «مارثا بوب جوريس»

يضع الأطفال بعداً مختلفاً تماماً للمرض الخطير الذي يواجه عضواً من أعضاء الأسرة. فيجب أن يوازن الشخص بين احتياج الأطفال للحياة بصورة طبيعية وبها نوع من الاستقرار والتكرار والأمل والمتع البسيطة والفرح الكامل، وبين حاجتهم من جانب آخر بنفس الأهمية إلى أن يفهموا ويتقبّلوا ما يحدث وما قد يحدث فيما بعد في المستقبل. – «مارجريت وينتر»

الأمانة هي دائماً أفضل سياسة. فأنا أدع من يساعدوني يعرفون دائماً أنني أثق في أنهم سيكونون أمناء معي إذا طلبت منهم شيئاً لا يستطيعون القيام به، أو إذا لم يتمكنوا من التواجد في وقت معين، أو إذا تغيرت مواعيدهم. – «سيندي هيڤلين»

بعد أن شفيت بالكامل، كان لا يزال البعض يتذكرونني «المريضة»، وشعرت كما لو أنني كنت أرتدي شارة على صدري تقول «المرأة المصابة بالسرطان». وهناك صديق معين كان يقترب إليّ في اللقاءات الجماعية وعلى وجهه نظرة اصطناعية ويقول «كيف تشعرين الآن؟» – «كاثي توماس»

كصديقة لإنسانة تعاني من السرطان، كنت أخاف من الاقتراب من السرطان، لذلك فقد ظللت بعيدة. كنت أخاف أن ألمس أو أعتني بشخص جسمه ممتلئ بالأورام والسوائل السرطانية التي تجعل بطنه منتفخة. لم أكن أعرف إن كان في استطاعتي أن أحتمل رؤية صديقتي وهي تعاني هذا الألم الجسدي المفرط. كنت أخاف أن أشعر بألمها يغطيني ويطغى عليّ فلا أتمكن من مساعدتها، كما كنت أحمي قلبي أيضاً من أن يصبح شديد التعلق العاطفي بها في وجه حقيقة أنها كانت تحتضر. ولكني أشعر بالفرح الشديد لأني استطعت التغلب على مخاوفي ووجدت السعادة الحقيقة في العطاء بصداقة حقيقية. ورغم أن الأشهر الماضية التي قضيتها في رعاية صديقتي كانت مُرهقة لي جسدياً وعاطفياً، إلا أني لم أندم عليها لحظة واحدة. فإني لم أحظ فقط بامتياز أن أعرفها عن قرب أكثر، ولكني كنت أيضاً شاهدة على شجاعة وهدوء شخص يواجه المحنة والألم والموت في النهاية. كما أني ممتنة أيضاً للفرصة التي أتيحت لي لكي أخدم إنساناً آخر وأعطي من طاقتي وقوتي وإيماني. – «چوديث هيز»

الأطفال الذين يعاني أحد والديهم من مرض حرج أو مميت:

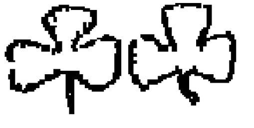
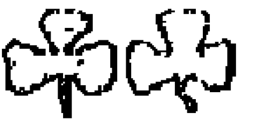
إذا طال مرض أحد من الوالدين، فإن قدرة الطفل على التطور تتغير بمرور الزمن لأنه ينمو وينضج في نفس الوقت. يحتاج الأطفال إلى تفسيرات بلغة يستطيعون فهمها، وهم يحتاجون منك أن تعطيهم كلمات للتعبير عن مشاعر جديدة بالنسبة لهم.

يحتاج الأطفال لبعض المعلومات، ويحتاجون أن يشاركوا لا أن يكونوا مسئولين عن قرارات البالغين أو أن يتحملوا أحمال البالغين. ومن المهم ألا يصبحوا بديلاً للبالغين الذين يشاركون الوالد السليم في المسئولية.

لا تقلل من تقديرك لما يمكن للأطفال أن يفهموه، لكن في نفس الوقت لا تتوقع منهم أن يروا الأمور كما تراها أنت، حتى عندما تحصلون جميعاً على نفس المعلومات.

عندما نرى الموقف من خلال أعين الأطفال ونسألهم عما يفهمونه ويتوقعونه فإن هذا يُمكّننا من أن نشركهم بطريقة يمكن بواسطتها أن يعرفوا ويفهموا معنى المرض. – «مارجريت وينتر»



كيف يمكنك المساعدة

نصحني ابن عمي أن أنفق أكبر وقت ممكن في الاستمتاع بوجود أمي. فكنت أبذل قصارى جهدي لكي أنظم مواعيدي وأستقطع وقت أكبر لها، وكان الأصدقاء يعتنون بابنتنا حتى أتمكن من البقاء معها. وعندما كنت أزورها، كنت آخذ معي اسطوانات للموسيقى التي كنت أعرف أنها تحبها، وكنت أديرها لها، وبالرغم من معاناتها الشديدة، استطعنا أن نتواصل عن طريق الموسيقى. - «روب دينيس»

كانت الأخبار مفزعة، وكنا في حيرة بشأن ما يمكن أن يحدث. وأذكر امرأة كنت أعمل معها، عرضت أن تأخذ الملاحظات عندما التقيت بجراح الأعصاب، حيث كان زوجي مسافراً خارج البلدة، وقد ساعدني هذا الأمر كثيراً، لأنه عندما يكون الشخص في حالة من الصدمة، فإنه يميل إلى عدم فهم أو سماع كل شيء. كان هذا الأمر مربكاً تماماً. - «چين دوبوز»

واحد من فوائد التكنولوجيا الحديثة هو الاتصال عن طريق البريد الإلكتروني وشبكة الإنترنت. فعندما تكون الأسرة تعاني من مرض خطير، لا يكون لديهم الوقت لكي يخبروا كل من قد يكونوا مهتمين بالتفاصيل والاحتياجات وبحالة الشخص. يقوم العديد من الناس بإرسال رسائل بالبريد الإلكتروني وطلبات للصلاة لأسرتهم وأصدقائهم. ويمكنك المساعدة بأن تدير المعلومات وترسلها بالبريد الإلكتروني. ومن الممكن أيضاً أن ترسل الأخبار الجديدة على موقع ما على شبكة الإنترنت مما يمكّن الجماعة التي تساندك من أن تظل على اتصال بدون إزعاج الأسرة.

احتفلت والدتي بعيد ميلادها السبعين عندما كان والدي في غيبوبة. وفي ذلك المساء، أذكر أن جميع الممرضات في هذا الدور أحضرن كعكة لأمي. وقد ذكّرتنا هذه الرسالة الرقيقة أن الحياة سوف تستمر وأنه يمكننا أن نحتفل بالأوقات السعيدة بالرغم من الأوقات المحزنة. - «ريلين فيليبس»

عندما تذهب لزيارة أحد، اطلب من الشخص أو الأسرة أن يخبروك إن كانوا يعتقدون أن هذا الوقت غير مناسب للزيارة أو يخبروك بالوقت المناسب للرحيل، أو إن كان من الأفضل أن تأتي عدد مرات زيارة أقل أو تمكث لفترة أقصر. صدق ما يجيبونك به والتزم به. لا تأخذ الأمر بصورة شخصية إذا طلبوا منك أن تكون زيارتك أقصر. وفي نفس الوقت، صدقهم عندما يقولون لك أنهم يرحبون بحضورك وأنه أمر رائع أن تزوهم مرات أكثر. كل إنسان مختلف عن الآخر، والتصرف الذي يفضّله مريض قد لا يكون هو ما يفضّله مريض آخر حتى لو كان يعاني من نفس المرض. اعرض اختيارات مختلفة: هل تحب أن تتحدث معاً؟ هل تريدني أن أحضر معي أفلاماً أو موسيقى؟ هل تريدني أن أقرأ لك؟ لا تندهش إذا لم يرد المريض بنفس أسلوبه المعتاد أو بنفس الحماسة





التي كنت ترجوها، فإنه بالتأكيد يستجيب بنفس قدر البهجة التي يستطيع أن يشعر بها. – «مارجريت وينتر»

عندما تم تشخيص مرض زوجي بالسرطان، جاء شيوخ كنيستنا لكي يصلوا ويضعوا أيديهم على زوجي، وقد بذلوا جهداً خاصاً لكي يأتوا معاً كجماعة. لقد كانت صلواتهم وحضورهم واهتمامهم تعني العالم كله بالنسبة لنا. – «كارين أوكونر»

اقترح أحد الأصدقاء أن نضع لافتة على بابنا الأمامي مكتوب عليها باللون الأحمر: «هذا الوقت غير مناسب للزيارة»، ولافتة أخرى مكتوب عليها باللون الأخضر: «نرحب بزيارتكم». وقد نجحت هذه الفكرة جيداً، وحتى من يقومون بتوصيل الطلبات للمنازل احترموا هاتين اللافتتين. – «بيث بلانكارد»

كان الأصدقاء يصرفون وقتاً في الاتصال بنا بعد كل فحص أقوم به للاطمئنان عليّ، وكثير من الناس كانوا يقومون بالطهي لأسرتي. إحدى الصديقات، التي كانت هي نفسها تواجه المرحلة الرابعة من السرطان، كانت تراسلني بالبريد الإلكتروني، وكانت تشجعني بانتظام بصلواتها وقصصها الشخصية التي كانت ترفع نفسي خلال أحلك الأيام، خاصة عندما كنت أفقد شعري! ورغم أن چانيت قد رحلت، فإني لا أزال أجد نفسي أقرأ رسائلها القديمة لي. – «أليدا شارب»

كانت الاتصالات الهاتفية المستمرة والبطاقات التشجيعية والرسائل بالبريد الإلكتروني التي كانت تؤكد لنا أننا محبوبون وأن هناك أصدقاء يصلون لأجلنا، بركة حقيقية لحياتنا. – «كارين أوكونر وتشارلز فلاورز»

قدّم فرصاً للأطفال لكي يقوموا بالزيارات، وبصنع البطاقات المزخرفة، وبرسم اللوحات، أو كتابة الخطابات للمرضى ذوي الحالات الخطرة. فمن المهم بالنسبة لهم أن يشعروا أنهم قد قدموا شيئاً شخصياً لشخص يحتاج إليه. فهذا يساعدهم على الشعور بأنهم قد قدموا كل ما في استطاعتهم. – «مارجريت وينتر»

تعهّدت مجموعة دراسة الكتاب المقدس التي أحضرها بالصلاة لأجلي أثناء إجرائي جراحة لاستئصال ورم سرطاني. وقمن هؤلاء السيدات بإعداد وجبتي المسائية في منازلهن وأحضرنها لي. إحدى السيدات بوجه خاص لا أزال أذكرها جيداً، إذ وضعت وردة حمراء في زهرية ووضعتها على صينيتي. لن أنسى أبداً هذا العطف. – «چين سميث»

كانت وظيفة زوجي تأخذه بعيداً في أوقات غريبة. لذلك جاءت إليّ صديقتي العزيزة كارول في إحدى الأيام وقالت لي: «ستذهبين معي لبيتي!» فشعرت بالصدمة واعترضت بأن هذا الأمر صعب عليها وأنها لا تستطيع القيام بذلك. ولكنها قالت أنها ناقشت هذا الأمر مع زوجها وأن هذا هو ما يريدان القيام به. فقامت بحزم بعض الأمتعة لي ولأطفالي، وساعدتني على ارتداء ملابسي، وأخذتني لبيتها. كنت ملازمة للفراش ولذلك فقد كانت العناية بي مسئولية ضخمة. لقد أعطتني حجرة النوم الرئيسية عندها ومرّضتني حتى استعدت صحتي. بل أنها




كانت تعتني بأطفالي أيضاً! وكانت تأخذني للطبيب ثلاث مرات في الأسبوع لأجري فحوصات للدم ولكي يتابع الطبيب حالتي. وعندما كان زوجي متواجداً كانت تدعوه أيضاً للعشاء معنا. وحتى عندما أصبحت قوية بما يكفي لأن أعود للبيت، كانت كارول لا تزال تساعدني مع الأطفال وفي غسيل الملابس والأطباق. - «لين ريتز»

خلال مرض خطير تعرضت له، زارتني صديقتي ديبي للإطمئنان عليّ، وجاءت إلى غرفتي بسلة كبيرة مصنوعة من الأغصان المجدولة وبداخلها سبعة هدايا جميعها مغلفة بأوراق بيضاء ويلفها شرائط ملونة، ووضعت على كل منها آية مميزة وفكرة لليوم، وقالت لي أن أفتح هدية واحدة كل يوم. وهكذا لمدة سبعة أيام شعرت وكأنني في الكريسماس، ويالها من بركة! وبينما كنت أتعافى، كنت أتطلع لليوم التالي بتحفز لكي أفتح المفاجأة. إني أسبح الرب على عمل العطف هذا الذي قامت به، فقد ساعد حقاً في عملية شفائي. - «جاكلين كروس»

كان للجراحة أثر ضخم على جسمي، واستغرق شفائي وقتاً طويلاً. لم أكن قادرة على التقاط سماعة الهاتف أو على البحث عن رقم ما أو على القيام بالاتصال. كنت أحتاج أن يفهم الناس ذلك. كنت أحتاج أن يتصلوا بي لكي يروا إن كنت في حاجة للحديث معهم أو لزيارة. وقد ساعدني أن يسالوني إن كنت أحتاج وجبة أخرى أو ما هي الأشياء الممنوعة في غذائي، أو إن كنت في حاجة أن يقلني أحدهم لعيادة الطبيب. - «أليدا شارب»

عندما تعرض مساعدتك، فتأكد من أن هذه المساعدة هي شيء تستطيع القيام به وترغب فيه. عرضت عليّ إحدى الصديقات أن تساعدني في العناية بالأطفال، ولكنها لم ترحب عندما طلب منها زوجي مرة أخرى أن تعتني ببناتنا، لذلك فإننا لم نطلب منها هذا الأمر بعد ذلك مطلقاً. - «مارثا بوب جوريس»

كانت صديقة عزيزة تحتضر بالسرطان، فقررنا أن نغمرها بالحب لمدة أربعين يوماً. قمنا بتحديد الأربعين يوماً على النتيجة وطلبنا من أسرتها ومن أصدقائها أن يقوموا بعمل أمور طيبة لـ «ڤال» خلال الأربعين يوماً هذه. واختار كل فرد منهم يوماً أو اثنين «يحاول أن يغرقها فيه بالحب». وكانت الهدايا الشخصية تشمل: شرائط فيديو، كتب، عشاء، مخبوزات منزلية، زهور، تنظيف المنزل، أو الذهاب إلى الصيدلية ودفع تكلفة دوائها مقدماً. كانت بعض الأشياء بسيطة، وبعضها الآخر كان مترفاً. وقد شعر الذين أعطوا بسعادة غامرة، وانتظروا بضعة أسابيع ثم كرروا هذا الأمر مرة أخرى. قامت أختي برسم يد «ڤال» وتوزيع صور منها علينا لكي نتذكّر الصلاة لأجلها. وقد ساعدت أنا في تكرار مأدبة المحبة هذه عدة مرات. كنت أحياناً أملأ سلة بأكياس الشاي بنكهات مختلفة وأقدم معها آنية للسكر وكوبين وطبقين وبعض المخبوزات المحلاة. - «مارسيا فانت لاند»

اصغ، واصغ، واصغ. اصغ ليس فقط بأذنيك، ولكن بقلبك أيضاً. اسمح لصديقك أن يعبّر بصراحة عن ألمه، الجسدي والنفسي. لا تحكم عليه بقدر الإمكان، وقدّم له الكرامة والاحترام. احترم مشاعر صديقك ومشاعر

أسرته، وابحث عن طرق لتدخل بها الفرح لهذا البيت. أحضر معك زهوراً ملونة، بالونات لامعة، أطعمة مفضّلة، أو حتى شرائط فيديو فكاهية. - «جوديث هيز»

كانت عمتي كاثي تذهب للعلاج الكيميائي صباح كل يوم ثلاثاء. وكانت السيدات اللواتي يقمن بأعمال فنية يلتقين أيضاً صباح كل يوم ثلاثاء. فكن يقضين وقتاً في الصلاة لأجلها، وفي صنع زخارف مميزة على شكل ملائكة. وفي كل يوم كانت تعود فيه من العلاج، كانت تجد ملاكاً مختلفاً على باب بيتها، كعلامة أنهن قد صلين لأجلها في ذلك الصباح.

عندما كان زوجي يُعَالَج في المستشفى لعدة أشهر، لكن أصدقائي يتحركون، فكانوا يقصون الحشائش، ويشترون لنا الطعام، ويقومون بغسيل الملابس، وينظفون لي المنزل. إحدى السيدات تسللت إلى بيتي بينما كنت في المستشفى وقامت بتغيير أغطية السرير، وصديقة أخرى فتحت بريدي الإلكتروني وقرأته لي. وعندما جئت من المستشفى في منتصف الليل، وجدت بريدي كله مخزون والفواتير مصنّفة، ووجدت ملحوظة تقول «وقّعي على هذه الشيكات»، فقمت بتوقيعها وقامت هي بإرسالها. - «أماندا رانكن»

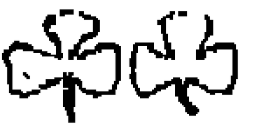
شجّعني بعض الناس على اللجوء إلى رأي طبي آخر في مركز للسرطان يبعد بضعة ساعات. أحد الأصدقاء الذين كانوا يعيشون قريباً من هذا المركز، أخذ أجازة من عمله في ذلك اليوم ليصطحبني للطبيب. وتحوّل الموقف ليصبح يوماً كاملاً من العذاب من فحوصات وتحاليل. لكن مجرد وجود صديقي معي وموقفه الإيجابي أعطاني القوة والاحتمال، وسوف أكون دائماً ممتناً له. - «ميشيل مافرسون»

جاءت صديقات ونظّفن لي المنزل بدون علمي، وبدون أن أعرف من هنّ. وقد قمن بعمل كل شيء، بدءاً من تنظيف أغراض طفلين في سن ما قبل المدرسة وحتى تنظيف دورات المياه. - «دونا واتس»

الأصدقاء الذين وقفوا معنا عبر الرحلة الطويلة والرهيبة هم أكثر من ساندوا أسرتي. هؤلاء هم الأشخاص الذين تعهّدوا بالصلاة لأجلنا وبالوجود بالقرب منا. كانت تمر الأسابيع ولايزالون هم متواجدين. وعندما يكونون متواجدين في أماكن بعيدة كانت اتصالاتهم الهاتفية أو رسائلهم بالبريد الإلكتروني تمدنا بالقوة والتشجيع. لقد غمرتنا مجموعتنا بالصلوات، وكانوا يرسلون لنا بطاقات مشجعة بانتظام لمدة ستة أشهر. - «ڤان والتون»

كان إبني كبيراً ولم يكن يعيش معنا في هذا الوقت، فكنت وحيدة في المنزل بينما كان زوجي في المستشفى. وفي كل مساء عندما كنت أعود للمنزل من المستشفى، كنت أجد طبقاً من طعام العشاء موضوعاً على عتبة بيتي، إذ كانت إحدى النساء الفضليات من جاراتي تعد العشاء لأسرتها ولي معها كل يوم.

كنت أحتاج شخصاً أستطيع أن أتحدث معه، لكن لم يرد أحد أن يستمع لمشاعري. ففكرت في صديقة

كنت أعرفها كانت تتطوع في أعمال التمريض. وعندما أخبرتها بتشخيص مرضي، قالت لي «سأكون عندك في الحال». واستطعت أن أزيل الحمل عن كاهلي مع صديقة عطوفة، لم تتمكن فقط من فهمي، ولكنها استمعت لي. اسمح لصديقك أن يخرج ما في قلبه معك، وكن مستمعاً جيداً. – «بونيتا كيلجور»

كانت صديقة تأتي كل بضعة أيام لتسقي نباتاتي، وصديقة أخرى كانت تعد لي العشاء، وإحدى الصديقات المتميزات كانت ترسل لنا بطاقة تشجيع كل بضعة أيام. – «آني فانس»

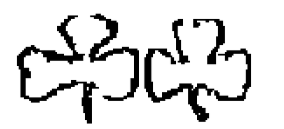
أتت زوجة راعي المدرسة البحرية في إحدى الأمسيات وزارتنا بعد المدرسة، ثم نظّفت شقتي بالمكنسة الكهربائية! – «مارثا بوب جوريس»

اصطحبتني أمي وصديقاتي لزيارة الطبيب، وكنّ آذاناً لي، ففي كثير من المرات وأنا هناك كنت أجد نفسي أفكر، «هل هذا يحدث فعلاً؟ إنني بالكاد أصدق أنها أنا من يحدث معها هذا الأمر»، فأستيقظ من أفكاري وأجد أنه الواقع فعلاً، وأجد أني لم أسمع ما قاله الطبيب في الدقيقة الأخيرة. لذلك كان من المفيد حقاً أن يكون معي شخص يسمع ويساعد على طرح الأسئلة. وبعد كل زيارة في طريق العودة للمنزل، كنّ يقلن لي ما دار في الحوار. – «كاثي توماس»

بينما كنت أتعافى إثر جراحة خطيرة، أحضرت لي إحدى زميلاتي في العمل سلسلة من شرائط الفيديو بعنوان «جميع المخلوقات الكبيرة والصغيرة». أحضرت لي مجموعة واحدة وعندما انتهيت من مشاهدتها أتت لزيارتي ومعها مجموعة أخرى. أدركت أن هذه السلسلة كانت ذات قيمة كبيرة بالنسبة لها، وقد كانت مشاهدتي لهذه الشرائط مهرباً عظيماً لي في ذلك الوقت. – «إيلين سكوست»

بعد انتهاء أسبوع تقديم الوجبات في كنيستي، استمرت إحدى صديقاتي ترسل لي العشاء لمدة عدة أسابيع، وكانت دائماً تحضر كمية تكفي لثلاث ليالي على الأقل. – «أليدا شارب»

بينما كنا في المستشفى مع ابني ونبعد عدة ولايات عن بيتنا، كان الأصدقاء يحضرون هدايا متميزة. تلقينا هدايا مترفة مثل كريمات للأيدي وملطفات للجسم وأكواب للقهوة وأكياس من الشاي. وقام آخرون بإرسال حلوى مغلفة، وعبوات صغيرة من كريمات الأيدي والصابون لكي نعطيها للعاملين في المستشفى لنعبر لهم عن تقديرنا لتعبهم. صديق آخر أحضر لنا عبوة من بطاقات الشكر المطبوعة، وتم ترتيب وصول الجرائد اليومية لنا في المستشفى، وآخرون قدموا لنا بطاقات لاستخدام الهاتف عبر المسافات الطويلة، واسطوانة للموسيقى الهادئة، وكتاباً مطبوعاً على شريط كاسيت، وكتاباً روحياً وبطاقات بها وعود كتابية وأقوال مأثورة. صديقة أخرى أرسلت وسائد ناعمة من بيتها. – «ڤان والتون»

أحتاج طوال الحياة وبشكل أسبوعي لنوع ما من الحُقَن وهذا سيظل، وكانت المرضات تواجه صعوبة في تدبيرها. وفي مجموعة دراسة الكتاب المقدس، كانت توزّع على كل فرد بطاقات لكي يسجّل فيها طلبات الصلاة الخاصة به. شاركت مع المجموعة مخاوفي وإحباطاتي. وأخذ كل منا بطاقة ووعد بأن يصلي لأجل طلبة الشخص الآخر التي أخذها لمدة أسبوع. وبينما كنت في الخارج، تلقيت مكالمة من شريكة الصلاة التي لم أكن أعرفها، وسجّلت رسالة بأنها كانت تصلي لأجلي وأنها قد كتبت الأمور المحددة التي أهتم بها. أعدت تشغيل هذه الرسالة مرات عديدة، وبكيت إذ كان ما يهمني حقاً هو أن أعرف أنها كانت تهتم بي وأنها تصلي لأجلي ولأجل احتياجاتي المحددة. – «جودي ريد»

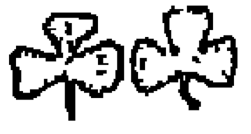
أهم اللحظات عندي هي تلك التي فيها كان شيخان أو ثلاثة من كنيستنا يجتمعون حول سرير ابني ويصلون لأجله . فقد كنا أسرة محطمة ومحتاجة، ونشعر بالخوف الشديد. – «ڤان والتون»

أعطاني صديق شريط مسجل عليه الإنجيل لكي أستمع إليه بينما أقود سيارتي لزيارات الطبيب. وأحضرت ابنة أخي وأختها لي لعبة من الحيوانات المحشوة. بينما أرسل الأصدقاء والأقارب بطاقات تشجيعية، وكانوا يتركون لي رسائل تشجيعية البريد الصوتي. – «ميشيل مافرسون»

إن المرض في ليلة الكريسماس هو أمر مربك. أجرى زوجي جراحة في نوڤمبر، وبدا من الواضح أننا لن ننصب شجرة الكريسماس ذلك العام. وجاء أحد جيراننا إلينا ورأى أن الشجرة ليست منصوبة، فقام هو بنصبها وتركيبها، كما قام ببعض الإصلاحات في الكهرباء. لقد كان بركة حقيقية بالنسبة لنا. وفي إحدى السنوات أصبت بذات الرئة بعد الكريسماس، فجاءت زوجة الراعي لزيارتنا، وسألت عما نحتاج إليه، فقلت أن أكثر ما أقلق بشأنه الآن هو إنزال الزينة من شجرة الكريسماس وحزمها في صناديقها. فسألتني عن مكان الصناديق، وهكذا قامت وأنزلت الزينات كلها من الشجرة أثناء حديثنا معاً، ثم وضعتهم في الصناديق مرة أخرى. كان هذا من أعمال العطف التي لن أنساها أبداً. – «ماري هنت ويب»

أخذني القس قبل وفاة والدتي بأسبوع فقط واقترح عليّ أن أقوم بعمل بعض الترتيبات للدفن. وقال أن هذا الأمر يكون شديد الصعوبة عندما نقوم به بعد ذلك، ولا يقوم الشخص دائماً باتخاذ القرارات السليمة لأنه يكون في حالة من الصدمة. قد لا يكون هذا هو الأمر السليم بالنسبة لكل شخص، ولكن قد يكون من الأفضل أن نقدم هذا الإقتراح وأن نتطوع للذهاب مع الصديق للمدافن. – «إڤيلين تيمبرليك»

أحضر أحد الأشخاص شجرة كريسماس مزينة بالكامل بالأنوار. لم تتمكن ابنتنا من الرؤية جيداً في النهاية، ولكنها استطاعت أن ترى الأنوار. – «بيث بلانكارد»

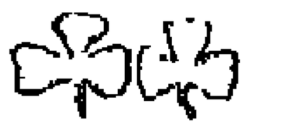
كان علينا أن نسافر ألف ميل لكي نكون بجانب ابننا وهو على فراش المرض. وكان ابننا الأصغر قد أخذه والدا أصدقائه، ومعلميه وراعي كنيسته واستضافوه في بيوتهم. لقد أعفاه معلموه من واجباته واحترموا تفوقه السابق، فأزالوا عنه هذا الضغط وأشعروه بمحبتهم. وكانوا يرسلون لي بالبريد الإلكتروني دائماً ليؤكدوا لي أنه بين أيد أمينة. كان أصدقاؤه يأخذونه من المدرسة إلى البيت ويطعمونه ويجعلونه ينام في منازلهم بينما كنا أنا وزوجي بعيداً عن البلدة. - «ڤان والتون»

عندما كان زوجي يحتضر بالسرطان، كانت صديقاتي تأتين لزيارتي ومعهن مأكولات وعصائر وحلوى وشاي، وغيرها. فقد كان من المهم ألا ينشغل المرء في ذلك الوقت ويهدر الوقت في المتاجر لشراء مثل هذه الأشياء. إحدى الصديقات كانت تتصل بي كل صباح لتسألني عما يمكنها أن تشتريه لي. في بعض الأيام لم أكن أحتاج إلى شيء ولكن كان مفيداً جداً أن تسألني عما أحتاجه. - «آني فانس»

اكتشفنا في عيد ميلاد أمي الخامس والسبعين أنها كانت تعاني من ورم في المخ. وبعد أربعة أسابيع ويوم واحد توفّت. خلال هذا الشهر الأخير، نقلنا أمي إلى بيت أختي، وانتقلت أنا هناك لكي أساعدها. كان فريق المساندة في كنيستنا أكثر من رائع. ففي كل مساء كانت هناك وجبة ساخنة تصل إلى البيت، وكان الناس يتصلون بنا ويزوروننا، ويجلسون مع أمي أيضاً. لم يتضايقوا في الحديث معها رغم أنها كانت مشوشة بالكامل. أما أولئك الذين عرفوها وأحبوها طوال حياتها فكانوا يرسلون بطاقات تشجيع، وكثيرين منهم قادوا سياراتهم لمسافات طويلة لكي يروها. إن مجرد حقيقة أن الناس كانوا يهتمون باحتياجاتنا بدون أن نطلب، وكانوا يقضون وقتاً في الكتابة ويهتمون بنا ويتصلون هاتفياً، كل ذلك كان مشجعاً لنا للغاية، ولا أزال أستمد القوة من تلك الأوقات. - «چودي والاس»

إحدى صديقاتي المرحات كانت تحدد يوماً لزيارتي كل شهرين، وكانت تتأكد قبل مجيئها أن ذلك وقت مناسب لزيارتي، ولكني كنت أستمتع بانتظار يوم رؤيتها. وكانت تحضر سلة رحلات مغلّفة بأوراق ملونة ترموس مليئ بالشاي. أحياناً كانت تحضر معها ألبوماً لصور الأسرة أو صوراً مضحكة لكي نشاهدها معاً. في إحدى المرات قامت بتهذيب أظافري وطلائها احتفالاً بعودة الصحة لأظافري، وفي مرة أخرى أعطتني درساً في الرسم، ودائماً ما كانت لديها الكثير من الأفكار العظيمة الجيدة، ولكنها كانت دائماً تسألني إن كانت هذه الأفكار تناسبني. في بعض الأحيان كنا نتحدث فقط، ونضحك ونبكي ونتعانق. كانت تحاول دائماً أن تحافظ على جو المرح، ولكنها كانت أيضاً مستمعة جيدة وكانت تشارك بالأفراح والأحزان. - «مارلين»

كان الناس يعرّفوننا أنهم يصلون لأجلنا، فقمنا بإحضار خريطة كبيرة للولايات المتحدة الأمريكية ووضعنا ملصقاً صغيراً على كل مكان كنا نعرف أن هناك شخص يصلي لأجلنا، وكان هناك الكثيرون جداً. كان الناس





يأتون من قاعات المستشفى والأطباء أيضاً كانوا مهتمين جداً برؤية خريطة «چاكي». وقد أعطانا هذا الأمر فرصة لكي نخبرهم أننا نؤمن بقوة الصلاة. - «بيث بلانكارد»

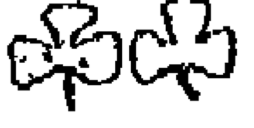
إحدى الأسر التي تسكن في الجوار كانت تأتي إلينا كل ليلة وكنا جميعاً نصلي معاً، بينما كنت أثبّت زوجي في موضعه في الفراش قبل النوم. - «آني فانس»

بدأت أفقد بصري بسبب التهاب في الشبكية، ولم أكن أستطيع بعد القيادة، رغم أنه كان لديّ أطفال صغار. فعرضت عليّ صديقتي ماري قائلة، «أنت تعرفين أنني دائماً في الخارج مع طفليّ، وأود حقاً أن أصطحبك إذا أردت الذهاب لأي مكان.» وجاءت ماري بسرعة في المساء، كانت طبيعتها المرحة تشرق كالشمس التي كنت أفتقدها. وفي مساء كل يوم ثلاثاء، ومعي أطفالي والعديد من الكتب والأطعمة، كنا نخرج لقضاء المساء في القيادة في الطرقات! وسرعان ما أدركت أن السفر مع ماري كان أكثر من مجرد زيارة للبنك أو للمكتبة أو للصيدلية، كان متعة! فبوجود الألعاب والموسيقى، كان الأطفال يسعدون ويستمتعون بالجولة التي نقوم بها في أنحاء المدينة. كانت ضحكاتها ومرحها دواءاً شافياً لنفسي المتعبة. - «سيندي هيڤلين»

حاول أن تتجنب إحضار أشياء في آنية لابد من إعادتها مرة أخرى. فإذا كان عليك أن تفعل ذلك، فمن فضلك تعال وخذ الآنية الفارغة مرة أخرى بعد وقت قصير. أحضر أحد الأشخاص حقائب بها كتباً للمستشفى، فكان علينا أن نأخذها جميعها معنا إلى البيت. لا تحضر طعاماً في أطباق لابد من إعادتها مرة أخرى، فإننا لا نستطيع أن نتذكر من أتى بهذا ومن جاء بذاك. - «بيث بلانكارد»

واحد من أكثر الأمور المؤثرة في كونك جزء من فريق هو أن ترى كيف أن لكل شخص مواهبه المتميزة التي يمكن أن يقدمها. عندما كانت إحدى الصديقات مريضة مرضاً شديداً، كانت إحدى السيدات تأتي إليها مرة في الأسبوع وتقوم بتنظيف المنزل بأكمله، وسيدة أخرى كانت تقوم بتغيير أغطية جميع الأسرّة وتقوم بغسلها. صديقة أخرى كانت تملك محلاً للساندويتشات، فكانت تحضر مختلف أنواع السندويتشات لصديقتنا. زوجان آخران تطوعا بأن يأخذا صديقتنا لكي تختار بنفسها كفنها وتعد لإجراءات جنازتها بينما كانت لا تزال لديها القدرة على اتخاذ قرارت عاقلة. كنا فريقاً وكنا نقوم بقيادة أنفسنا بتلك الروح. كلنا كنا نعلم سبب وجودنا هناك، وكان تركيزنا الأساسي هو أن نعتني بصديقتنا ونريحها ونشجعها بمحبتنا الجماعية لها. ابحث عن مكان خدمتك المميز الذي يمكنك أن تخدم به صديقك. اطلب التوجيه في كيفية ملء هذا الفراغ المميز في حياة صديقك، ثم اعرض مساعدتك بعد ذلك. - «جوديث هيز»



أفكار خاصة لـ "بوب بارنز" مقتبسة من خبراته

طوال السنوات الخمس الأخيرة من مرض إيميلي:

لا يعرف الناس حقاً كيف يتجاوبون مع الأوقات الصعبة في حياتهم. إنني أجد هذا الأمر صعباً حتى بالنسبة لي، رغم أنني مررت خلال مع إيميلي. في أحلك الأوقات جميعنا نحتاج للمعونة عندما تعترض هذه الأمور حياتنا. يمكنني بأمانة أن أقول أننا لم نسمع أية تعليقات غير معتادة توجّه لنا، فلم نتلقّ إلا تعبيرات عظيمة عن المحبة والإهتمام خلال هذه السنوات الخمس الأخيرة. بعض الأشياء المشرقة والإيجابية من التي حدثت معنى في وسط هذا الوقت المظلم كانت:

بطاقات وخطابات التشجيع، فقد تلقينا أكثر من ٤٠٠٠ منها.

الرسائل بالبريد الإلكتروني التي أرسلت من جميع أنحاء العالم، وقد استقبلنا أكثر من ٨٠٠٠ رسالة.

الاتصالات الهاتفية للاستفسار عن حالتنا وللتشجيع والتعبير عن المحبة.

الطعام الذي كان يرسله لنا عدد لا حصر له من الأصدقاء.

شركاء الصلاة الذين كانوا يساندوننا في ذلك الموقف.

الأصدقاء الذين كانوا يساعدون في قضاء الوقت مع إيميلي، بينما كنت آخذ قسطاً من الراحة.

متطوعون كانوا يقومون بتوصيل إيميلي لزيارة الطبيب عندما كانت تأخذ علاجاً كيميائياً أو علاجاً بالإشعاع.

كنائس كانت تطلب الصلاة لأجلنا في اجتماعات الأحد أو في لوحات الإعلانات.

إرسال رسم لصور أيدينا على شبكات الإنترنت حيث كان الناس يطلعون على آخر أخبار حالة إيميلي، وتلقينا أكثر من ١٤٥٠٠٠ تعليقاً.

المتطوعون الذين كانوا يساعدوننا على التنقل لكي نكون بجانبها.

الأصدقاء والأسرة الذين كانوا يسافرون إلى سياتل بينما كنا هناك لنقل نخاع العظام لها.

الزيارات المفرحة لنا في المستشفى.

باقات الورد التي كانت تصلنا باستمرار وتبهج نفوسنا في المستشفى.

بعض الاقتراحات من بوب بارنز:

فقط قم بذلك! دائماً ما يقول الناس هذه العبارة: «اتصل بي إذا احتجت إلى وجبة أو إلي طبق من الحساء، أو إلى الانتقال إلى أي مكان.» فقط قم بعمل هذا الأمر، ولا تنتظر منه أن يتصل بك.







كن حساساً للوقت

لا تمكث في الزيارة لوقت أطول مما يرحب به المريض أو الأسرة. اجعل زيارتك لطيفة وقصيرة. كن حساساً تماماً لقدر طاقة الشخص الذي تزوره. من الأفضل أن تكون زيارتك شديدة القصر عن أن تكون شديدة الطول. غادر الغرفة قبل أن يرغب الشخص في أن تتركه. تذكّر أن زيارتك قد لا تكون هي الزيارة الوحيدة أو الاتصال الهاتفي الوحيد طوال اليوم.



لا تسأل عن الكثير من التفاصيل

لا تجعل من يقوم بالعناية بالمريض يروي القصة مرات ومرات، فلست أنت الشخص الوحيد الذي يحكي له التفاصيل. ارض فقط بأخبار سريعة ، فلست في حاجة لأن تعرف كل شيء.

احترس من المقالات، أو شرائط الفيديو أو شرائط الكاسيت الإعلانية التي ترسلها:

إننا نعرف حسن نيتك عندما ترسل إعلانات عن جميع المنتجات الطبية «الجديدة» التي تسمع عنها. ولكن في أغلب الحالات، تسبب هذه الإعلانات إرباكاً وتشويشاً للمريض. فأحد أهم أجزاء عملية الشفاء هي أن يثق المريض ثقة تامة في الطبيب وفي الدواء. نعم، إننا نحتاج حقاً أن نحصل على آخر ما وصل إليه العلم لكي نتخذ قرارات سليمة، ولكن المريض ليس لديه الوقت ولا الطاقة لكي يبحث في جميع هذه الإعلانات المحمومة عن المستحضرات الدوائية الجديدة الخاصة بعلاجه. جميع هذه الإقتراحات والإعلانات تكون مربكة للمريض وتسبب له الشك فيما يقدمه له أطباؤه. يحتاج المريض إلى التشجيع وليس إلى المزيد من البدائل.



ماذا تكتب في البطاقة

عندما كانت زوجة صديقنا تعاني من السرطان، كتبت الملحوظة التالية: «نرسل لك بتحيات المحبة وبتمنياتنا لك بالراحة والعزاء. ليتكما تجدا العزاء بين ذراعي أحدكما الآخر، إذ تخوضان تلك المعركة القاسية. أنتما في صلواتنا وفي أفكارنا اليوم وكل يوم.»

«قد يبدو المستقبل مخيفاً، ولكني سأظل قريباً منك.»

«كم أتمنى لو استطعت أن أفعل شيئاً لجعل هذا الكأس يعبر عنك!! أود أن آخذ عصاً سحرية وأبعد بها هذا المرض عنك. وحيث أني لا أستطيع أن أفعل ذلك، من فضلك اعلم أني أحبك وأني سأظل معك وأنت تعبر




هذا الطريق في أرض بلا معالم.»

«إني أصلي لأجلك كل صباح (أو أي وقت محدد آخر تصلي فيه لصديقك). وقد كنت أصلي بالتحديد لأجل (واذكر ما كنت تصلي لأجله).»

«ليتك تشعر بالمساندة والمحبة إذ تعرف أننا نهتم بك وأننا نصلي لأجلك.»

«ليست لديّ أية فكرة عما يحمله المستقبل لأي منا، ولكني أعرف من يحمل المستقبل. ليتك تختبر الهدوء العجيب وأنت تمر بهذه العاصفة في حياتك.»

«مهما كان ما ينتظرك في المستقبل، ليتك تشعر بلمسة الله الرقيقة، وتعرف أنه معك.»

البطاقات التشجيعية تساعد كثيراً لأننا نستطيع أن نقرأها مرات كثيرة عندما نشعر باحتياج لذلك. إنني أحتفظ بالبطاقات في سلة وأعيد قراءتها عندما أشعر بالإحباط.» – «مارلين»

خذ وقتاً لكي تكتب كم يعني هذا الشخص بالنسبة لك، والتأثير الذي يصنعه في حياتك. اعمل على أن تقول كل ما تريد قوله، لا تترك شيئاً لم تعبّر عنه.



صلاة

يا رب، آتي أمامك مع (اسم صديقك المريض). أشكرك لأنك الطبيب الأعظم. أنت الذي صنعت أجسادنا، وأنت تعلم تماماً كيف تعمل. يا رب، إني أرغب في أن تشفي جسد صديقي بالكامل من مرضه. أشكرك يا رب لأنك تحبه، وأن لديك مستقبل ورجاء له لا يمكن أن يزول. لقد وعدت أن تحمله في كل ما يجتاز فيه مهما كان، وأنك لن تتركه أبداً. أعطه السلام والثقة في حضورك المستمر معه. إني أطلب كل هذه الأمور بحسب مشيئتك، عالماً أن طرقك أعلى وأحكم من طرقنا، وأن نعمتك تكفي. آمين.



المرض المزمن

عندما طلبت من بعض الناس في أول الأمر أن يشاركوا بما كان مفيداً لهم وما كان جارحاً وهم يواجهون صعوبات وأزمات، أذهلني كم الاستجابات والردود التي تلقيتها بخصوص المرض المزمن. وقد اكتشفت أن هذا الأمر هو واحد من أصعب مجالات الاحتياج. ففي كل موقف آخر تقريباً، نعيش مع الأمل في أن الأمور ستتحسن قريباً، ولكن عندما يعيش شخص مع مرض مزمن، أو ألم مزمن، لابد أن نواجه حقيقة أنه، إن لم يحدث تدخّل إلهي، فإن الأمور لن تتحسن، بل في الحقيقة، سوف تزداد سوءاً.

إن الأصدقاء الذين يتعاملون مع مرض مزمن يحتاجون إلى معونة ومساندة مستمرة وطويلة الأمد. فإننا قد نميل إلى التواجد مع شخص يواجه أزمة مؤقتة، ولكننا نكون أقل رغبة في أن نتداخل في موقف يكون الأمل فيه ضئيلاً في تحسّن الحالة. ومع ذلك فإن هؤلاء الأصدقاء هم أكثر من يحتاج لمعونتنا.



لا تقل:

«على الأقل لا يزال لديك عقلك.»

«افرح لأن الأمر ليس أسوأ من ذلك.»

«الله يشفي الجميع.» عندما تعزي الناس في ألمهم بهذه العبارة، فإنك تمنعهم من معرفة الله. فهذا هو عمل الله وليس عملك أنت.

قيلت العبارة السابقة إلى «ليزا كوبين»، مديرة ومؤسسة خدمات التعزية، التي تخدم الناس الذين يعيشون بأمراض أوآلام مزمنة.

«تبدو بصحة جيدة!» من اللطيف أن نسمع هذه العبارة، ولكنها تجعل من الصعب على الناس أن يفهموا ما نواجهه تحت السطح. إن الرسالة الصامتة التي ترسلها هذه الكلمات هي: «لا يبدو عليك المرض، هل أنت متأكد من أنك مريض؟» – «چودي ريد»

لديَّ أصدقاء لمّحوا بأن حالتي كانت مجرد «آلام طبيعية» – « كاثي كورونين»




لا تقل «أنا أفهم» إن لم تكن قد اختبرت هذا الأمر بنفسك. وحتى في هذه الحالة، كن حذراً ولا تفترض أنك تعرف كيف يشعر هذا الشخص، لأنك في الحقيقة لا تعرف. شارك فقط كيف كان يبدو لك الأمر عندما اختبرت شيئاً مشابهاً. – «ليزا كوبين»

«ربما لو كنت قد قمت ببعض الرياضة لكان شكل جسمك أفضل.» عندما أخبروني بالأثر الارتجاعي لضمور العضلات لشلل الأطفال المتأخر بعد ثلاثين عاماً من شفائي من شلل الأطفال، أخبرتني والدتي أنني لو كنت قد مارست الرياضة بعد فترة وجودي في المستشفى، لما كان يمكن لتلك المشكلة أن تحدث. ليس لدى معظم الناس أية فكرة عما هو الأفضل لحالتي. – «إيلين بيرج»

سألني أحدهم، «لا يبدو عليك أنك معاقة! يمكنك أن تذهبي لدورة المياه، أليس كذلك، أنت في حال جيدة!» – «إيلين بيرج»

«لابد أنه من اللطيف أن يقضي الإنسان مثل هذا الوقت الطويل بمفرده. كنت أتمنى لو أستطيع أن آخذ إجازة من العمل، ولكني سأجن إن لم أجد أي شيء أفعله.»

«كل هذه المخاوف في فكرك فقط، فحالتك ليست حقيقية أساساً.»

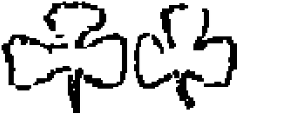
في إحدى فترات إقامتي في المستشفى، التوى عجزي للخارج كما لو أني امرأة في الشهر السابع من الحمل، وكنت أعاني آلاماً لا تحتمل. فجاءت صديقة جديدة بعجب إلى غرفتي داخل المستشفى، وقالت بدون اهتمام، «أنت تعلمين بالطبع يا مارشيا أن جميع الأشياء تعمل معاً للخير». كنت في قلبي أؤمن حقاً برومية ٨ : ٢٨، ولكني لم أكن أريد أن أسمع هذه الكلمات، إذ لم أكن أتمكن من أن أفكر في الخير في حالتي الراهنة. يحتاج الناس أن يكونوا حكماء في كيفية استخدام آيات الكتاب المقدس، وبأية نبرة صوت يقولونها. إن استخدام آيات معزية تظهر محبة الله وعنايته وكم يتألم الله لألمنا تكون أفضل كثيراً في ذلك الوقت. – «مارشيا ڤانت لاند»

«لابد أن تركزي على الشفاء، وأن تشفي، ثم تفكري بعد ذلك فيما يمكن أن تكون خدمتك.» – ليزا كوبين»

«إني أعرف رجلاً كان لديه نفس حالتك هذه، إنه ميت الآن بالطبع، ولكنه أصيب بهذا المرض لأنه كان دائماً شديد الإنشغال ويعمل كثيراً، ربما لو قللت من انشغالاتك ...» – «ليزا كوبين»

«هيا، غيّري أسلوب حياتك! إذا أتيت معنا سوف تشعرين بالتحسن.» «توقفي عن تناول جميع أدويتك وسوف تتحسن صحتك.» – «سيندي ليونز هارت»

«تذكري فقط أننا جميعاً نمر بأيام عصيبة في بعض الأحيان.» عندما يكون لديك مرض مزمن، فإنك لا تمر بمجرد «أيام عصيبة في بعض الأحيان»، بل تعيش أسابيعاً وشهوراً من الألم وتبدأ في فقد الرؤية لأية أوقات لم

تكن فيها مريضاً ومتألماً. يحتاج المرضى منا أن يعلموا أن القريبين منهم قد لا يفهمون المرض ولكنهم يحترموننا بما يكفي بألا يستهينوا بما نشعر به من أعراض. لأني أعاني من مر ض مزمن فقد فتح هذا الأمر عينيّ على حقيقة أننا موجودون على هذه الأرض لكي نساعد ونساند بعضنا البعض. لكن الكثيرون منا لا يعلمون كيف يقومون بذلك أو ماذا يقولون. ويبدو أن الكنائس تفتقر حقاً لهذا الأمر، بينما كنت أفكر أنني سأجد هناك أكثر معونة ممكنة. – «بيتي ڤولكرت»

عليك أن تعي حقيقة أن المرض ليس مجرد اتجاه. فلا تقل، «متى ستتخلص من هذا العكّاز؟»، أو «هل تعرف أن المرض يأتي بسبب التوتر؟»

تجنّب تقديم المواعظ، فإذا قلت «سوف يشفيك الله»، أو «كل الأشياء تعمل معاً للخير»، فإن صديقك المتألم سيعتقد أنك لا تفهمه حقاً وسوف يتجنب أن يشارك معك مشاعره في المستقبل.

لا تشعر أنك مضطر لأن تشارك بكل علاج سمعت عنه لهذا المرض، فربما يكون صديقك متخم بالأدوية والعلاج المستمر ويحتاج أن يجد فيك ملجأ منها.

احترم حدود صديقك وكن حساساً لها. لا تقل، «قليل من المشي سيجعلك أفضل»، أو «لا ربح بدون ألم» فصديقك هو وحده الذي يعلم حدوده، وهذه الحدود قد تتغير من يوم إلى آخر بحسب العديد من العوامل. فما كان يستطيع أن يقوم به أمس قد لا يتمكن من القيام به اليوم، فلا تشك في ذلك.

قل:

«لا أعرف ماذا أقول، ولكني هنا معك وبجانبك.»

«إني متأكد أن هذا الأمر سيستغرق منك وقتاً للتكيّف والكثير من التعديلات، ولكني سأكون معك في كل خطوة في هذا الطريق.»

«لم أسمع عن هذه الحالة من قبل، أخبرني بالمزيد عنها.»

ثم استمع واسأل عن التشخيص، واكتشف ما هي الأعراض والآثار الجانبية لها. اطرح أسئلة كافية لكي تعرف كيف يمكنك المساعدة. – «چودي ريد»

«إن الله يستخدمك حقاً خلال هذه التجربة. أنا أعلم أن هذا قد يبدو غريباً، ولكن شيء ما فيّ يحسدك حقاً عما يظهره الله لك، وكيف يستخدمك. إن لديك حب لما تقوم به.» – «ليزا كوبين»

«إني لا أعرف كيف تقوم بكل هذا.» – «ليزا كوبين»



اطرح أسئلة محددة، ولا تخف من أن تنطق اسم المرض. أسأل إن كان العلاج يؤدي إلى تحسنه، أو إن كان يشعر ببعض الراحة، أو إن كانت هناك أية تغيرات. – «ليندا جيلدن»

بحثت عن مشورة لعلاج آخر لنفس حالتي. فسألني الطبيب سؤالاً بسيطاً، «ما نوع التحكم الذي ترغب في تحقيقه؟» بهذا السؤال، شحذ في نفسي الأمل بطريقة ما، فقد أعطاني القوة لكي أحدد مقاييسي الخاصة التي يمكنني أن أصل إليها بنفسي حتى لا أشعر بالهزيمة دائماً عندما أحاول أن أصل لمستويات هي أعلى مني. – «بيرل تي»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

تذكّر محدوديتي، فإني أحتاج أن يفهم الناس أنني لا أستطيع دائماً أن أسايرهم في مواعيدهم، وألا يأخذوا الأمور بصورة شخصية عندما يكون عليّ أن ألغي بعض المواعيد أو الخطط. – «ليزا كويين»

كثير من صدمات ومشاكل الحياة تنأى كثيراً عن البساطة، وتتطلّب أكثر من مجرد إجابات ساذجة أو ردود اصطناعية. من فضلك استمع وأعط آذاناً صاغية بدلاً من الإجابات. دع المتألمين يعرفون أنك بجانبهم، فقط لكي تعطيهم قلبك وتعاطفك. – «لويز بايرز»

الله يشفي بطرق عدة، وهو ينقيني من خلال مرضي لكي أكون الشخص الذي يريده. هناك أيام أريد فيها أن أشعر بالتحسن وبأني إنسانة طبيعية. ولكن مع ذلك، أشعر أن لي الشرف لأنني قادرة على أن أتواصل مع المتألمين وأقول لهم، «إني أفهم ما تمرون به... حقاً.» – «ليزا كويين»

أعتقد أن المفتاح لمساعدة أي شخص في أزمة هي أن ندرك أنه ليس هناك حلول سريعة. قد يكون جارحاً أن يحاول الناس باستمرار أن يجدوا حلولاً في موقف لا يوجد له حل في الحقيقة. – «چيل كودي»

يبدو الرجاء والفرح والسلام أفكار مبهجة وجميلة، ولكنها تبدو بعيدة المنال عندما يكون جسدك يحترق من الألم. إنك تحاول أن ترجو الراحة، ولكنك تعلم هذا الألم جيداً، أنه سيظهر باستمرار. وأنت تشتاق للفرح، ولكن متع الحياة البسيطة الآن هي أصعب من أن تحصل عليها عندما يركز فكرك في الألم والمرض. كما يبدو السلام حلماً بعيداً، مثلما تبدو المهام البسيطة كأعمال شاقة مزعجة. فكيف يمكننا أن نحقق رغبات قلوبنا عندما يأخذ منا المرض كل اهتمامنا؟ – «ديبي فارمر»

كان من الأسهل أن أخبر الناس أنني بصحة جيدة، لأني أبدو بصحة جيدة، فيما عدا مظاهر التعب التي تبدو على وجهي نتيجة محاربة الألم طوال الوقت. – «كاثي كورونين»

أصعب شيء بالنسبة لي هو فقدي لجميع أصدقائي، فلم أعد أستطيع القيام بما يودون القيام به، لذلك فيمكنني أن أقول أنني خارج الصورة. فعندما يأتي الناس لزيارتي ويرون التغيير الذي حدث في حياتي فإنهم يعاملونني كما لو أني أعاني من البرص. – «سيندي ليونز هارت»

أحتاج أن يكون الآخرون حساسين للإحباطات التي أعيش فيها يوماً بعد يوم. إني أرغب في أن أظهر عن طريق نموذج حياتي الشخصية أن الحياة لا تنتهي عندما تحتاج لاستخدام كرسي متحرك. من فضلك لا تحاول أن تنتهز هذه الفرصة لكي تنتزع مني إجابات على كل احتياجاتي المعقّدة. – «مارشيا فانت لاند»

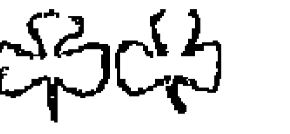
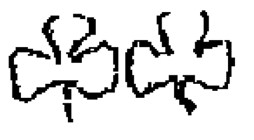
وجدت المعونة في مجموعة من الأشخاص الذين قد شفوا من شلل الأطفال. الكثير منهم كان يتحرك على كرسي ذي عجلات منذ الصغر، ومع ذلك كانت لديهم حياة ثرية ومنتجة. لقد كنت دائماً أخشى وأرثي لهؤلاء المعوقين إلى أن تجنّدت في هذا الجيش. لقد علموني كيف أكون «داعية للعناية بالصحة حاصلة على حزام أسود». هذا النوع من الدعابة ساعدني على استعادة حبي للحياة، فقد دعوني لكي أكتب في خطابهم الإخباري، فبدأت بالحصول على جائزة لكتابتي لقصص عن المعوقين. وبقيامي ببعض الأنشطة القليلة، ساعدني أسلوب حياتي في التركيز على الأيام الطيبة، وفي مشاركة ما تعلمته مع بقية الكتّاب حديثي العهد، في صباح أحد الأيام من كل شهر. يتيح لنا الله الفرص التي نحتاجها. – «إيلين بيرج»

أتمنى أن يفهم الناس كم هو مؤلم أن تقوم بعمل كل شيء وتجتاز في كل الأمور بمفردك بدون مساندة اجتماعية، فوجود إعاقة في السمع والرؤية ومرض في المخ يجعل من الصعب عليك جداً أن تتكيف مع الأنشطة اليومية. لا يوجد سبب يجعلك تخاف أو تفزع من مساعدة شخص مثلي، فأنا مجرد شخص لديه إعاقات. فإذا أردت أن تساعد أشخاصاً مثلنا ستكون حياتنا أنت وأنا أكثر إشراقاً وسعادة. – «دينيس تروجليو»

إننا نحتاج أن نشعر ونعبّر عن حزننا لكي نتمكن من التغلب عليه. لقد علمتني خبرتي أن أكف عن محاولة جعل الناس يتعجّلون لعبور آلامهم، لمجرد أنها تجعلني أشعر بعدم الراحة. الحزن هو أمر طبيعي ويأخذ وقتاً، ولكنه صحي، فإذا كبتّ الألم فإنه سيعلن عن نفسه بأسوأ الطرق. – «إيلين بيرج»

الألم والمعاناة تتطلب مني الآن أن أطلب معونة في الحياة العادية اليومية، وأن آخذ فترات من النوم عندما أكون ضعيفة، وأن أطلب المعونة الطبية عندما تتملكني أعراض المرض. – «ديبي فارمر»

إن توبيخ شخص يعاني من مرض مزمن ليس أمراً جيداً، إنه فقط يصيبه بالإحباط والتمرد والتركيز على نقاط ضعفه. إن من يئنون تحت وطأة المشاكل الصحية يحتاجون ألا يشعروا أنهم ضحايا للمرض أو للحالة التي هم فيها، بل أن يشعروا أكثر أنهم يسيطرون على أنفسهم وعلى اختياراتهم لكي يشعروا بالتحسن. – «بيرل تي»

عندما تخزلنا صحتنا، غالباً ما نجد أنفسنا نتساءل إن كان الرب يعتني بنا حقاً، ونقلق من أن مستقبلنا يبدو مظلماً. إننا نحتاج أن نثق ونطمئن إلى أننا غير متروكين. – «ديبي فارمر»

إنني أقوم باختيارات خاصة بعلاجي ترتكز على الأبحاث والممارسات العملية والصلاة، وأي تغيير في علاجي يمكن أن يسبب لي أن أفقد قدراتي إلى الأبد. فمجرد أن آخذ نوعاً من الأعشاب أو أجرب منتجاً دوائياً جديداً فهذا اختيار لا يمكنني أن ألجأ إليه بسهولة. إن علاجي أمر شديد الشخصية بالنسبة لي، لذلك، من فضلك احترم أنني أقوم بأفضل الاختيارات لنفسي. – «ليزا كوبين»

لقد بدأت أستثنى من قوائم الدعاوي، فبعض الناس لا يريدون أن يصادقوا إنسانة مشلولة، والبعض الآخر كانوا يتحدثون إليّ كما لو أني ضعيفة السمع، أو شاردة الذهن، بل أن البعض افترض حتى أنني كنت أتظاهر بشيء ليس فيّ. كنت أريد أن أسترد شخصيتي وآدميتي، فإنني أكثر من مجرد «معوقة». – «إيلين بيرج»

أحياناً يبدو الليل أنه أصعب الأمور بالنسبة لشخص يعاني من الألم، فيبدو الوجع فيه أكثر شدة، وتبدو الساعات طويلة، ورغماً عنا، نشعر بالوحدة الشديدة. لقد عشت هذا السيناريو مرات عديدة، ولكن يبدو أن إيماني كان هو الشيء الوحيد الموجود بين اليأس والرجاء. إنني أحتاج للرجاء والأمل. – «ديبي فارمر»

عاملني بنفس الطريقة التي تريد أن يعاملك بها الآخرون. فأنا لا أريد الشفقة، أو أن أجعل الناس يشعرون بالحزن وهم بجانبي. كن فخوراً وافرح معي بالشجاعة التي أواجه بها تحدياتي في الحياة. لا تتجاهلني وتكف عن دعوتي للذهاب إلى أماكن ما لأنني سأشكّل عبئاً إضافياً.

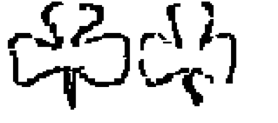
لا تفترض أنني أتكيف مع الأمور بنفس طريقتك. ولا تخبرني إنني يجب أن أعالج هذا الأمر بصورة مختلفة، فيمكنني أن أعيد بناء قوتي عندما أكون بمفردي، بينما قد تشعر أنت بالاكتئاب إذا كنت وحيداً. – «ليزا كوبين»



كيف يمكنك المساعدة

اعرض عليّ أن تذهب معي لواحدة من مواعيد فحصي أو علاجي لكي أكون برفقتك، وربما تجعلني حتى أضحك (الأمر الذي يصعب حدوثه حقيقةً في هذا الموقف). – «چودي ريد»

البطاقات التشجيعية قد أعانتني كثيراً، فقد جعلتني هذه البطاقات أعرف أنه لا يزال هناك أناس يريدون أن يكونوا جزءاً من حياتي. إنني أقدّر كثيراً أولئك الذين كانوا يساعدونني بدون أن أطلب منهم. فالشخص الذي لديه مرض مزمن يفقد الكثير من إحساسه بقيمته الذاتية حتى أنه يشعر باستمرار بصعوبة أن يطلب مساعدة من أحد. – «سيندي ليونز هارت»

فقط امش بجانب صديقك وتألم معه، فمن المهم أن يعترف الناس بوجود الألم وألا يتظاهرون بأنه غير موجود. يميل الناس لعدم الراحة في وجود الألم إذ لا يعرفون ماذا يقولون، ولكن المفتاح هنا ليس أن تقول شيئاً سحرياً، بل أن تقول فقط أنك تهتم وأنك موجود إلى جوار الشخص المتألم. – «چيل كودي»

خضعت للعلاج في المستشفى أربعة وتسعين مرة، ولفترات طويلة في معظم الأحيان. أهم شيء كان الناس يفعلونه لأجلي ولأجل أسرتي في هذه الفترات هو أنهم كانوا يساعدون في العناية بأطفالي عندما كان مرضي الشديد يمنعني من أن أقوم بدوري كأم. فكان أولادي ينضمون إلى الرحلات الأسرية إلى الشاطيء وإلى الملاهي وإلى السيرك. وآخرون ساعدونا في غسل الملابس، أو في الانتقالات، وإحضار الوجبات، والأهم من ذلك، في تغطيتنا بالصلاة. كما أن لديّ صديقات مميزات كن يتحن لي الوقت كل فترة وأخرى أن أبكي وأبكي حتى لا يتبقى لديّ دموع أخرى، وكنّ يبكين معي، ثم نجفف دموعنا ونواصل الحياة كما هي. – «مارشيا ڤانت لاند»

ساعدتني إحدى صديقاتي أن أجد شقة حيث تسكن هي وزوجها، وكانت هذه هي المرة الأولى التي أعيش فيها بمفردي، وكنت أحتاج لكثير من المساندة. فكانت تحضر لي أكياساً من الأطعمة المجمدة، كما أحضرني زوجها من المستشفى بعد أن تعرضت لحادث. – «دينيس تروجليو»

إنني فرد من مجموعة مساندة للمصابين بأمراض مزمنة في كنيستنا، ومن المهم أن نتشارك معاً المعلومات ويكون هناك أشخاص يصلون لأجلي عندما أكون في أسوأ حالاتي. فمن الجيد حقاً أن أتحدث مع أشخاص آخرين يعانون من نفس الأشياء التي أتعرض لها أنا، فقد ساعدني كثيراً الشعور بأنني لست وحدي. – «ديبي فارمر»

في الكريسماس الماضي كنت أعاني آلاماً مبرحة حتى أنني لم أستطع القيام بأي شيء، فجاء بعض الأصدقاء الرائعين وقاموا بعمل كل ما كنت أحتاج إليه، فأحضروا لي وجبة رائعة وكاملة مع الحلوى. كما نظفوا غرفة المعيشة ونصبوا شجرة الكريسماس وقاموا بتزيينها. لقد كانت من بركة عظيمة! فقد رفعوا من روحي المعنوية وجعلوا ذلك الكريسماس رائعاً بالنسبة لي. – «چانيس كين»

رتّب لي أحد الأصدقاء أن أحصل على «وابل من بطاقات التشجيع»، حيث قام الجميع بإرسال تلك البطاقات المشجعة لي في نفس اليوم. وقد استخدم الرب حقاً هذا الأمر في خدمتي في يوم من أقسى أيام حياتي. – «چيل كودي»

لديّ صديقة حميمة كانت تتصل بي وتشجعني يومياً. كانت قد عانت من مرض مزمن وتعلم معنى ما كنت أمرّ به. فكانت تصلي لأجلي، وعرضت أن تقوم بتوصيلي إلى الطبيب، وكانت تساعدني في غسل الملابس. وفي كثير من الأحيان كانت تدعوني أنا والأسرة لكي نتناول العشاء معها. – «كاثي كورونين»




أحياناً يكون مجرد الاستماع هو أفضل نوع من التشجيع يمكن لصديق أن يقدمه لنا. فضع هذا الأمر في الحسبان، فربما تُفرِح أذناك الشخص المتألم أكثر مما تُفرِحه كلماتك. فأنا أفضّل التعاطف القلبي أكثر من كلمات الشفقة. فالتعاطف القلبي هو أن تشعر بالألم مع الآخر، أما الشفقة فهي أن تشعر بالأسف لأجله. فهل يمكنك أن تشارك بأذنك شخصاً متألماً اليوم! – «ديبي فارمر»

لا تجعل عروضك للمساعدة مبهمة وغامضة مثل، «علينا أن نلتقي معاً في وقت ما.» فإذا عرضت عليّ مساعدتك، فمن فضلك اتبع هذا العرض بعمل محدد، خذني معك لمكان ما، اسألني إن كان هناك ما يضايقني في بيتي؟ اطرح أسئلة مثل، «هل يمكنني أن أساعدك في هذا الأمر؟»، «ما رأيك إذا ساعدتك في حزم ملابسك الصيفية وإعادة تنظيم دولاب ملابسك؟» – «إيلين بيرج»

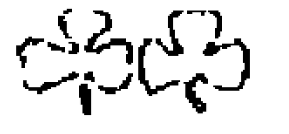
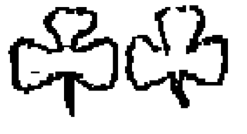
عندما أقوم بترتيب مناسبات لكي أرفع فيها الوعي لشيء ما أو أجمع التبرعات للأبحاث، اشترك معي في ذلك الأمر. أرسل لي بطاقة تشجيع، فإنه أمر مشجع جداً أن أتلقى بطاقة كهذه، أو اترك لي رسالة على البريد الصوتي، فإنني أشعر بالتشجيع كثيراً إذ أعرف أن شخصاً ما يهتم وأنني غير منسية. إن توقيتات الله ستأتي بأبسط الأشياء المهمة لي في اليوم المناسب، وفي اللحظة المناسبة تماماً – إني متأكدة من ذلك. – «چودي ريد»

لقد تلقيت معونة لا تصدّق من سيدة كانت تقوم لي بالمشتريات الأسبوعية، وتعد خمس وجبات في الأسبوع، وتساعد في تنظيف منزلي. فهذه طرق رائعة وملموسة لكي تخفف الحمل عن شخص في وسط أزمة. – «چيل كودي»

عندما ساءت حالتي لمدة أسابيع في إحدى المرات، شعرت باليأس الشديد. وخلال واحدة من تلك الأوقات، كانت صديقتي «ريتشل» تتصل بي كل صباح في حوالي الساعة الحادية عشرة صباحاً لكي تتحدث معي باختصار وترى كيف كانت أحوالي في ذلك اليوم. بدأت أحاول أن أفكر في أمور جيدة لكي أخبرها بها، وبالتدريج شعرت بالتحسن. كانت هي أيضاً تعاني من المرض، ولكنها دائماً ما كانت تقدم وقتاً وطاقة لكي تشجع الآخرين. وقد كان هذا الأمر يعني الكثير بالنسبة لي، أن يقوم شخص بعمل هذا الجهد كل يوم ، بدلاً من أن يتصل مرة ويشفق عليّ ثم يختفي لعدة أسابيع أخرى. – «بيتي فولكارت»

قدّم طرق محددة يمكنك بها أن تساعد صديقك ، فقل له مثلاً، «إني ذاهب إلى الصيدلية، هل ترغب في أن أشتري لك شيئاً؟»

انظر حول بيت صديقك وفكّر إن كان هناك شيء يحتاج فيه للمعونة. هل يحتاج الصنبور إلى ربط؟ هل يحتاج إلى قص حشائش الحديقة؟ هل يحتاج السجاد إلى تنظيف؟ اعرض أن تهتم بهذه الأمور.

تطوع بأن تقوم بعمل بعض المشتريات بدلاً من أن تقوم بالطهي، ففي كثير من الأحيان يكون المرضى لديهم ممنوعات كثيرة في طعامهم، لذلك فقد يحتاجون إلى بعض الخضروات والفواكه الطازجة بدلاً من الطهي. اسأل صديقك عن الأطعمة التي يستمتع بتناولها، ثم قم بتجميد بعض منها حتى تكون في متناول يده.

قم باصطحاب صديقك إلى الأماكن التي قد يحتاج فيها لمساعدتك، قم بقص شعرك في نفس الوقت معه أو بتزويد وقود السيارة أثناء تناولكما الغداء.

أحضر معك هدية شخصية صغيرة ترفع المعنويات عندما تذهب لزيارة صديقك، مثلاً بعض الأزهار النضرة، كتاباً جديداً، فيلماً فكاهياً، بعض الحلوى للأطفال، معطراً للمنزل لكي يجعل رائحة المنزل جميلة ومنعشة، الخ.

تذكر أن زوج أو زوجة صديقك وأبناؤه لديهم احتياجات هم أيضاً، وكثيراً ما تشغل هذه الاهتمامات صديقك. فخذ الأطفال مثلاً في نزهة، وقبل أن تعيدهم لوالديهم اجلب معهم شيئاً يجعل والديهم يبتسمون، مثلاً بعض الحلوى أو الآيس كريم أو الأزهار.

اسأل صديقك عما يقلقه وعن كيفية مساعدتك له في زوال هذا القلق. إحدى السيدات المريضات عبرت عن رغبتها في أن يصطحب أحد الأصدقاء أطفالها إلى مدرسة الأحد عندما لم تكن تتمكن هي من الذهاب.

عامل صديقك على أنه لا يزال إنساناً كاملاً وسليماً، بالرغم من محدودية إمكانياته الجسدية. يحتاج صديقك أن يشعر أنه يستطيع القيام بشيء وأنه لا يزال متحكماً في الأمور، فدعه يقوم بالتخطيط.

اسأل شريك حياة صديقك عما يمكنك أن تساعد في القيام به لأجل الأسرة. أحد الأزواج كان ممتناً جداً إن استطاع أحد أن يصطحب أطفاله لمحلات الوجبات السريعة لشراء الساندويتشات من وقت لآخر حتى لا تقلق زوجته بشأن إعداد العشاء.



ماذا تكتب في البطاقة

الاستمرارية هي واحدة من أهم العناصر في كتابة بطاقة تشجيعية لشخص يعاني من مرض أو ألم مزمن. فالتواصل معه لا يجب أن يكون عمل يتم لمرة واحدة فقط، بل يجب أن يستمر لأسابيع وشهور وسنين آتية. عندما تصلي لأجل صديقك، أرسل له ملحوظة تعرّفه أنك تقوم بذلك، وعندما ترى شيئاً يذكّرك بصديقك، أرسل له بطاقة تعبّر عن ذلك. وعندما تجتمع مجموعتك في درس الكتاب أو في فريق الترنيم أعطهم بطاقة لكي يوقعوا عليها جميعاً، حتى يعرف صديقك أنه محبوب وغير منسي. ولا يستحسن أن تشير إلى ألم صديقك، مثل «أصلي لأجل راحة من ألمك»، أو «إنني أفهم ألمك»، أو «إني آسف لألمك.» إن صديقك يعي جيداً ألمه ولا يحتاج منك أن

تذكّره به. وتجنّب أيضاً التعليقات التي تركز على المستقبل، أو على الشفاء، مثل، «أتمنى أن تشعر بتحسّن»، أو «غداً هو يوم جديد.» بدلاً من ذلك، قدّم أملاً للراحة اليوم مثل:

«ليت الله يعطيك الراحة والتعزية اليوم.»

«أصلي أن تشعر اليوم بالتعزية والقوة.»

«أنت فكرة الله الرائعة! ورغم أن الحياة بالنسبة لك الآن بها فترات من الراحة وأخرى من التعب، إلا أنك غالٍ على الكثيرين.»

«أنا أعلم أنك تواجه صراعات يومية، لكن اعلم أنني أصلي لأجلك في كل مساء لكي تنال نوماً هادئاً ليلاً وتستيقظ بانتعاش جديد.»

«كم أتمنى أن أقدر على أن أحيطك بالحب وأن أزيل ألمك. إني أصلي لأجلك.»

«ليت أفكار المحبة لأصدقائك المهتمين بك تقويك لكي تواجه يوماً جديداً.»



صلاة

اسأل صديقك عما يرغب في أن تطلبه لأجله في الصلاة، واسأله إن كان يرغب في أن تصلي معه.

يا رب، آتي أمامك مع (اسم صديقك المتألم). أيها الآب، أنت تعلم الألم المستمر الذي يعيش معه صديقي يومياً، وأحياناً يشعر أنه لا يستطيع أن يعيش ليوم آخر. من فضلك يا رب، اسكب من نعمتك ورحمتك عليه لكي تخفف ألمه وأعطه الرجاء بدلاً من الانزعاج والاحباط. ساعده لكي يعرف أنك معه، وأنك سوف تحمله في هذا الوقت العصيب. اعطه سلاماً وراحة من عندك وسط الألم. أشكرك لأجل حضورك، وعطفك، ومحبتك. آمين.



طفل لديه مرض خطير

لا يوجد مرض خطير يسهل أو يكون من المريح التواجد بقربه، ولكن أن ترى طفلاً يعاني، فإن الأمر يكون أكثر صعوبة. وصعوبة هذا الموقف تزيد من أهمية زيارتك، وقضاء وقت مع الأسرة، وإظهار اهتمامك بها. الكثير مما قلناه في فصل المرض المزمن ينطبق على هذا الفصل أيضاً، لذلك اعمل على قراءة ذلك الفصل أيضاً. وهناك اعتبارات خاصة عندما يكون المريض طفلاً.



لا تقل:

لا تقل «جمل محفوظة أو تعليقات مبسطة، لأنها لن تكون مقبولة. لا تقل لصديقك «ليكن لديك إيمان.» أو «هل هناك خطية في حياتك؟» – «شارون جلاسجو»

«أنت تعلم أنها بين يدي الله.»

«إني واثقة أن كل شيء سيكون على ما يرام.» لقد جعلني هذا التعليق أرغب في الصراخ! لو أنهم قد استطاعوا رؤية طفلي والأنابيب معلقة في يديه ومتصلة بالأجهزة الطبية لما نطقوا هذا الكلام بمثل هذه البساطة. – «دينيس سبرنجر»

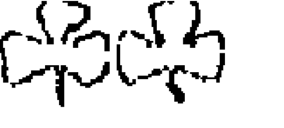
لا تحاول أن تفكر فيما يحدث بشكل روحي. لقد كان الناس يسمعون لتأوهاتي ويأسي ويقولون، «أتعلمين، في يوم من الأيام سيستخدم الله ما يحدث الآن لمساعدة الآخرين.» وفي الحال فكرت، آه، هذا أمر رائع حقاً، لقد كنت أصلي طوال حياتي أن أكون مثالاً سيئاً لشخص آخر! – «شارون مارشال»

قل:

عندما أزور شاباً صغيراً، فإني أرغب في أن أطرح عليه بعض الأسئلة، فهذا يجعله يعرف أنني مهتم به وبما يواجهه، كما أن هذا الأمر يحافظ على سير الحوار. فأقوم بطرح أسئلة مثل:

«ماذا فعلت اليوم؟»

«هل كان عليك أن تقوم بأية فحوصات؟»

«ما هي الواجبات المدرسية التي قمت بأدائها؟»

«هل تناولت غداءك؟»

«من أيضاً قام بزيارتك اليوم؟»

«ما هي بعض الألعاب التي تحب أن تلعبها؟»

سواء كنت تتحدث للوالد أو للطفل، فدعهما يعرفان أنك موجود بجانبهما.

«إنني شديد الأسف لما تمرّ به. إني أصلي لأجلك.»

«إنني هنا بجانبك.» ثم عش هذه الجملة بصورة عملية.

«كيف تتكيف مع الوضع؟»

«ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدتك؟» ثم اعرض اقتراحات لما يمكنك أن تقوم به.

كنا دائماً ممتنين عندما كان الناس يقولون لنا أنهم يصلون لأجلنا. – «ريج إيب»

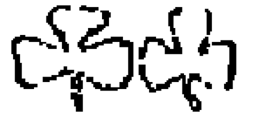


ما أتمنى أن يفهمه الناس

تعرض جاسون لثلاث جراحات في المخ، وخمس وثلاثين علاج بالإشعاع، وخمسة عشر شهراً من العلاج الكيميائي. كانت الأشهُر التي يتم فيها العلاج شديدة الصعوبة، وفيها الكثير من فترات الإقامة في المستشفى، والكثير من الحقن ونقل الدم. وكان يبدو أن حياة جاسون على شفا النهاية في الكثير من المرات. كانت الحياة في الأسرة أبعد ما تكون عن الحياة الطبيعية التي اعتدنا عليها. – «ريج إيب»

كان ابني ناقص النمو بسبب الجراحات التي تعرض لها، وحقيقة أنه لم يكن من الممكن السيطرة عليه. كان الغرباء عنا تماماً يسألون عن عمره، ثم يعلقون تعليقات جارحة عن مدى كبر حجم طفلهم أو حفيدهم بالنسبة له. كانت المقارنات جارحةً لأنه لم يكن لديهم فكرة عن مدى القوة التي كانت له لكي يستطيع أن يجتاز كل ما مر به. ضحك أحدهم على حجم «درو»، وقال أن ابنه الذي يبلغ ثلاثة أشهر كان أكبر من ابني. فأجبته بهدوء وقلت، «هذا عظيم، وكم جراحة تعرّض لها؟» كنت أعرف أن هذا كان رداً غير لطيف، ولكنه أسكته. – «دينيس سبرنجر»

لم أكن أرحّب في الحقيقةً أن يأتي الناس ببدائل أخرى كان يمكن أن نجربها في علاج جاسون من السرطان. فقد كنا نحس أنه تحميل زائد على عقولنا أن نفكر في أكثر مما كنا نقوم به بالفعل. كان هناك الكثير مما يقال عن النظام الغذائي، ولكن أحياناً لم يكن جاسون يأكل شيئاً، كما أنه لم يكن يرغب في شرب الشاي الأخضر أو




بعض العلاجات من الأعشاب، فكان هذا الأمر يضيف إلى توترنا المزيد. جربنا اللجوء إلى الفيتامينات، ولكن رد فعله للعلاج الكيميائي كان أسوأ مما قبل. كنت أقرأ الكثير على الإنترنت لكي أتأكد من بعض الأفكار التي كان الناس يقولونها لي، ولكني لم أحظ أبداً بسلام بأن أتجه لمنحى آخر. كنا نشعر أننا يجب أن نستمر بالنموذج الطبي المتعارف عليه. لكني كنت أقول في كل مرة يأتينا فيها شخص ما بمعلومات جديدة أنه كان لبقاً وحساساً لاحتياجاتنا، ولم يقل أحد مطلقاً أن العلاج التقليدي للسرطان كان كله خاطئاً.- «ريج إيب»

يمكن للاتصالات الهاتفية أن تكون مزعجة في وسط الأزمات، ويحتاج الناس أن يعلموا أن مستوى الإجهاد في ذلك الوقت يكون في ذروته. فالحزن والغضب والارتباك يكونون طبيعيين ومقبولين في هذه الحالات. معظم الناس لا يحبون أن يرونا نعبّر عن مشاعر سلبية، ولكننا نحتاج أن نختار بعض الأصدقاء القليلين الذين يمكننا معهم أن نعبّر عن هذه المشاعر الإنسانية. - «شارون جلاسجو»

إننا نحتاج إلى بعض الخصوصية لكي نحاول أن نعيش حياة طبيعية. ولكننا في نفس الوقت نحب حقاً أن نتحدث عما يجرى معنا، خاصة عندما نعلم أن الناس يصلون لأجلنا. كنت أشعر بالامتنان الحقيقي عندما كان الناس يسألوننا كيف تجرى الأمور، وكيف تستطيع التماسك. - «ريج إيب»

كثيراً ما تأتي المتاعب جميعها معاً دفعة واحدة. ولد ابني ولديه استسقاء، وعاش أربعة أشهر ونصف، وأجريت له خمس عمليات كبيرة في المخ، ثم مات. وفي خلال ثلاثة عشر شهراً، كانت هناك أربعة حالات وفاة في عائلتي القريبة، وفقدت منزلي، وفي النهاية فقدت كل ما كنت أملك، وفقدت زوجي. كنت أتلقى معونات غذائية لفترة قصيرة من الوقت، ولا يزال هذا الأمر يحرجني. لا يمكنني أن أقول كم كان هذا الأمر مهيناً ومذلاً بالنسبة لي. - «شارون مارشال»

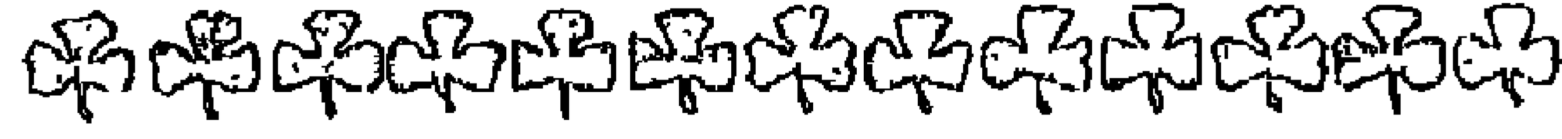
ابني الآن في المستشفى، وتبعد كنيستنا عنه مسافة حوالي نصف ساعة. أظن أنه من الغريب ألا يبذل أحد من الكنيسة جهداً لكي يأتي ويزوره. لقد أخبروني أنه لو كان في مستشفى محلي، لكانت الأمور ستختلف. لكني لم أفهم معنى ذلك. إنه يخدم في فريق خدمة الأطفال، كما أنه نشط في مجموعات الشباب وغيرها. إنه يعطي ساعات كثيرة من وقته أسبوعياً للكنيسة. أعتقد أن الوقت ثمين، بينما ابني لا يحظى بالأولوية. والمحزن في الأمر كذلك هو أن رفيق ابني في الغرفة هو شاب يبعد عن كنيسته حوالي نصف ساعة أيضاً ولكن أعتقد أن أعضاء اجتماعه بأكمله قد جاءوا لزيارته، وهم الذين صلوا مع ابني، يا لها من بركة!

كنت أتمنى لو فهم الناس كمّ الوقت والجهد الذي استلزمته مني رعايتي لابنتي. لم أكن أستطيع أن أغادر المنزل لأي فترة من الوقت، وقد قضيت الكثير من الأيام والأسابيع في المنزل بدون زائر واحد، كنت أحب كثيراً

لو جاءنا زائر! – «ليسلي فاجنر»

كان من المشجع لي باستمرار أن ألتقي بأناس مروا بنفس نوع تجربتي ومشوا في نفس «الوادي». – «ريج إيب»



كيف يمكنك المساعدة

ولد ابني مريضاً بصورة خطيرة، وقد اختبرت أنا مضاعفات من درجة عالية أثناء حملي فيه. كانت والدتي تأتي كل صباح لكي تقلني لوحدة رعاية الحمل المركّزة، وتصطحبني للغداء، ثم تقلني للبيت للراحة، وتنظف منزلي، وتقوم بغسل الثياب وتقوم بالاتصال بالأصدقاء والأقارب عندما أكون شديدة الإرهاق ولا أتمكن من القيام بذلك. وفي كل مساء كانت أمي وأبي يلتقيان بي أنا وزوجي في المستشفى ثم يأخذاننا للعشاء. إنني لا أعرف كيف كان يمكننا أن نجتاز تلك الفترة بدونهما، لقد وضعا حياتهما بالفعل تحت تصرفنا لكي يساعداننا على الاستمرار. – «دينيس سبرنجر»

كان چاسون يُقدِّر حقاً أن يأتي القس وآخرون من الكنيسة لكي يزوروه ويصلوا معه. – «ريج إيب»

كان ابني برايان يتمنى دائماً أن يعير ألعاب الفيديو الخاصة به إلى چاسون أو أن يشتري له مثلها، وكانا يلعبان بها معاً. وقد علّمه برايان الكثير من المناورات الخاصة التي كان يستطيع أن يجربها. ويبدو أن هذا الأمر قد ساعد چاسون وغيّر من محور تركيزه على حقيقة ألمه، حتى ولو لفترة قصيرة.

أحضرت أسرة كنيستنا إلى ابننا أندرو هدايا مصنوعة منزليا، وهدايا من الكتب والبطاقات التشجيعية وألعاب السفر. – «أندريا فيرنون»

لا تتوقع منا أن نسليك عندما تأتي لزيارتنا. إنني أدرك أن الأمر يتطلب جهداً خارقاً أن تزور طفلاً يحتضر، ولكني كنت أنا نفسي محطمة. إننا نحتاج إلى التشجيع والمساندة. ذكّرنا أن الله لا ينسى المتألمين. – «كلوديا وارد»

أحضر الكثير من الناس أشياء لچاسون وهو في المستشفى، بما فيها البالونات والكتب ودمى الحيوانات المحشوة، وحتى الاسطوانات وألعاب الفيديو. إحدى الأسر قامت بحزم حقيبة ممتلئة بالمفاجآت لچاسون. واتصلت باميلا لكي تسأل المستشفى إن كان يمكنها أن تحضر هذه الحقيبة في ذلك اليوم، إذ كانت ساعات الزيارة قد انتهت، ولكنها أخبرت المرضة أن هذه الأشياء لابد أن تصل لچاسون في تلك الليلة. فوافقت المرضة على أن تأتي الأسرة، وعندما غادروا الغرفة، بدأ چاسون في فتح الحقيبة، وأخذ اسطوانة قصص وترانيم ،




ووضع السماعات على أذنيه وبدأ يغني بصوت مرتفع جداً، حتى أن المرضة أطلت من باب الغرفة لكي ترى ما يحدث. لم يسبق لي أن رأيت چاسون يستمتع بهذه الطريقة منذ فترة، وقد استدر هذا الموقف دموعي، أن أرى كل هذه الفرحة الممتزجة بالألم والدوار! كان هذا مثالاً واحداً لما يمكن للناس أن يفعلوه لكي يبهجوا يومه. كانت الزيارات عادة مبهجة، فيما عدا الحالات التي كان فيها چاسون يعاني من الألم الشديد. - «ريج إيب»

أتت امرأة محبوبة بأبنائها وبآخرين لكي ينشدوا خارج نافذة ابنتي «حنة»، ثم تركوا هدايا عند الباب الأمامي. أكثر شيء ظل في ذاكرتي هو منظر تلك الجماعة من الأطفال التي اجتمعت وكانت تنشد خارج النافذة ترانيم التشجيع لنا نحن المهمومين في الداخل. لقد حدث في ذلك اليوم أننا كنا قد أنهكنا بالكامل، فلم نكن نستطيع أن نرحب بضيوفنا أو حتى أن نتحدث معهم، ولكنهم قاموا بخدمتنا وهم في الخارج. أحيانا لم تكن لدينا الرغبة في التفاعل مع الناس لأننا كنا نشعر بالفراغ الشديد. - «شارون جلاسجو»

كثير من الناس كانوا يصلون لأجلنا، كانوا رائعين! لقد كنا ممتنين حقاً لجميع رسائل البريد الإلكتروني والبطاقات التشجيعية والاتصالات الهاتفية من الأسر والأفراد المهتمين. ففي معظم الأحيان كنا نتلقى في كل مساء حوالي ثلاثين رسالة بالبريد الإلكتروني تؤكد لنا صلوات أصدقائنا لأجلنا. بل أن الكثيرين ممن لا نعرفهم استجابوا وشرحوا كيف عرفوا بأمر چاسون وأسرتنا وقالوا أنهم يصلون لأجلنا. - «ريج إيب»

لم يكن في المستشفى التي كانت بها ابنتي وجبات للوالدين المرافقين. وحيث أني لم أكن أتركها أبداً، فقد كنت أنفق الكثير من المال لكي أحصل على وجبة من الكافيتريا. لكن وصلني في أحد الأيام طرد من زملائي في العمل به أطعمة ووجبات خفيفة يمكنني أن أقوم بإعدادها وتناولها في المستشفى. لقد كانت هدية تظهر الاهتمام حقاً، بدلاً من الزهور. - «ليسلي فاجنر»

جاء صديقنا العزيز، ستيف سبرينج ستيد، لكي يصلي معنا نحن الثلاثة قبل آخر عملية جراحية لچاسون. فجلس معنا في غرفة الإنتظار، وهو يشارك دموعه معنا. كما جلست معنا أيضاً، چين آدامس، في غرفة الإنتظار وطلبت من غرفة العمليات أن يعلمونا بما يحدث أثناء الجراحة. وقد كانت موجودة لتشارك دموع الفرح معنا عندما جاء الجرّاح وزفّ لنا الأخبار المفرحة. - «ريج إيب»

قامت مجموعة أمهات أطفال ما قبل المدرسة في كنيستنا بصنع وجبات لنا لمدة شهر بأكمله، وكانت الأطباق الورقية والأكواب والشوك البلاستيكية ميزة عظيمة بالنسبة لنا، إذ كانت جميع الوجبات تأتينا في آنية تستخدم لمرة واحدة. لقد خدمونا خدمة عظيمة حقاً. - «شارون جلاسجو»

قام أناس من كنيستنا التي نشأت فيها، ولكني لم أحضرها منذ سنوات، بكتابة خطابات وإرسال بطاقات




تشجيعية لنا، فيها العديد من الأفكار المؤثرة التي تحمل معنى. – «دينيس سبرنجر»

قام أحد أصدقائنا بأخذ سيارتنا للصيانة الدورية، التي كانت في أشد الحاجة إليها، وللغسل، وكان هذا شيئاً لم نكن لنتمكن أبداً من القيام به. – «شارون جلاسجو»

أردت أن أظهر امتناني وشكري للممرضات والعاملين في المستشفى لأجل عنايتهم الفائقة بابنتي، وذكرت هذا الأمر لأمي. وفي اليوم التالي، جاءت ومعها كعكة صنعتها بنفسها ومعها بطاقة شكر فارغة. وهكذا تمكنت من أن أكتب كلمات شكري الخاصة لهؤلاء الأشخاص الذين اعتنوا بابنتي وأعطيهم هذه الكعكة تقديراً لهم. – «ليسلي فاجنر»

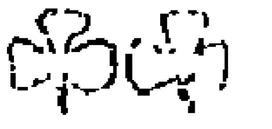
كانت شرائط الفيديو تأتي لنا أسبوعياً لإدخال البهجة إلى قلوبنا. – «شارون جلاسجو»

اتصل هاتفياً بالأسرة، واطلب أن تتحدث مع الابن أو الابنة شخصياً لكي يعلم أنك اتصلت خصيصاً لكي تسأل عنه.

جاء الشيوخ والأسر لكي يُصلُّوا ويضعوا أيديهم على ابنتي، ولكنهم لم يمكثوا في الزيارة وقتاً أكثر من فترة الصلاة. – «شارون جلاسجو»

عدنا للمنزل في فترة إجازة من حقل الإرساليات في أفريقيا عندما بدأت الأعراض تظهر على چاسون. وبمجرد أن عرفنا تشخيص حالته، عرفنا أننا لن نتمكن من العودة إلى أفريقيا ولكننا نحتاج أن ننتقل إلى مقر الإرسالية في ريدلاند، كاليفورنيا، فأستطيع عندها أن أعمل في المقر الرئيسي ويستطيع چاسون أن يتلقى علاجه وعملياته الجراحية في مركز لوما ليندا الطبي. وبعد أن قمنا بتأجير شقة لمدة عام قررنا أنه من الأفضل والأكثر عملية أن نشتري منزلاً في المنطقة. واقترح الأصدقاء لورين بريجز لكي تساعدنا في عملية الشراء. وكانت لورين سمسارة عظيمة جعلتنا نقوم بالبحث بما يتناسب مع وقتنا عندما كانت صحة چاسون جيدة بما يسمح بالقيام بذلك. وعندما وجدنا المنزل الذي نستطيع شراؤه وكان مناسباً لأسرتنا، ساعدتنا لكي نفهم متطلبات عملية الشراء والمستندات اللازمة لذلك.

كانت أمنية چاسون أن يلتقي بسامي سوسا من فريق الأشبال لكرة القاعدة في شيكاجو. وقد قامت مؤسسة «تمنى أمنية» بتحقيق رغبته برحلة إلى شيكاجو للأسرة كلها، وبزيارة للفريق حيث لم نلتق فقط بسامي سوسا ولكن بالعديد من أعضاء الفريق الآخرين. كنا في شيكاجو عندما كان سند شراء البيت قد أغلق فعلياً. وكان چاسون يواجه جراحته الثالثة عندما عدنا، لذلك فقد كان مستوى توترنا بالتأكيد عالياً تماماً، ففكرة تأسيس منزل بينما لم تكن لدينا أية ممتلكات كانت مربكة للغاية.

طرنا عائدين إلى ريدلاندز في وقت متأخر وقام أحد الأصدقاء المخلصين بتوصيلنا للمنزل. وفي الطريق إلى المنزل، اتجه إلى عكس اتجاه منزلنا الذي كنا قد استأجرناه، متجهاً بنا إلى منزلنا الجديد، وقال أنه أراد فقط أن نمر عليه في طريقنا إلى منزلنا، وإذ اتجهنا نحوه، لاحظنا أن الأنوار مضاءة. وهناك رحّب بنا راندي ولورين بريجز وأبناؤهما عند الباب. وبينما كنا ندخل من الباب الأمامي، ذهلنا إذ رأينا منزلنا وقد تم تأثيثه بالكامل . كان الأثاث في جميع الغرف، وكانت هناك مائدة لخمس أفراد في غرفة الطعام، ومبرّد جديد كامل مع صانع للثلج. كانت جميع الأسرّة في أماكنها ومفروشة بالملاءات والوسائد والأغطية. كانت الستائر معلقة، واللوحات على الحائط، وكانت صورة أسرتنا في المنتصف والمصابيح مضاءة، والأطباق في أماكنها، والأدوات الفضية في الأدراج، وكان الطعام في دولاب المطبخ وفي المبرد. كانت الحشائش مقصوصة حديثاً والمنزل بأكمله نظيفاً. كان هناك العديد من التفاصيل التي لا أستطيع أن أتذكرها جميعها بما في ذلك عبوات من الشيكولاتة على وسائدنا. كان المنزل مؤسساً بالكامل حتى أننا لم نحتاج أن نذهب إلى منزلنا المستأجر تلك الليلة، فقط قمنا بحل حقائبنا، وهكذا كنا في بيتنا! يا له من شعور رائع، حمل ضخم قد تم رفعه من على كواهلنا. بدون أن نعرف، جمعت لورين تبرعات لأجلنا، ونظّمت صفوف العمل. شكرنا الله مرة أخرى لأنه استخدم هؤلاء الناس المحبين لكي يصل إلينا بهذه الطريقة العملية المذهلة! – «ريج إيب»



ماذا تكتب في البطاقة

من الصعب جداً أن نذكر عبارات محددة يمكن كتابتها في البطاقة التشجيعية بسبب اختلاف أعمار الأطفال وتنوع مجال الأمراض المحتملة. اقرأ ما تضمنه الفصل السابق، واستخدم ما تراه مناسباً لعمر واحتياج الطفل. ارسل بطاقات منفصلة للأسرة عن بطاقة الطفل، إلا إذا كان الطفل صغيراً جداً. البطاقات التي سترسلها للطفل يجب أن تكون زاهية الألوان ومفرحة وتناسب عمره. وارفق مع البطاقة لعبة صغيرة يمكن للطفل أن يقوم بتركيبها مثل قطع البازل مثلاً. إذا أرسلت كتاباً كاملاً أو مجلة كبيرة فقد تربكه، فيمكنك أن ترسل مثلاً صفحة واحدة من شيء طريف أو فكاهي مع كل بطاقة. دع الطفل يعرف أنك حزين لما يمر به، واعرض أن تزوره وتحضر معك بعض الآيس كريم أو البيتزا.

عندما ولد صامويل وكان لديه عيب خلقي خطير يهدد حياته، تلقيت عشرات من البطاقات الرائعة. وقد بحث أصدقائي المخلصين عن أفضل البطاقات الممكنة التي تهنىء بمولود جديد. لم تكن بطاقات تحتوي على التهنئة التقليدية، فإحدى البطاقات مثلاً كان مكتوب فيها: «ليبارك الله مولودكما الجديد». وكتبت فيها صديقتي،




«أعزائي شاونا وستيف وسارة، ما أعطاه الله لكم هو بركة جميلة وغالية. إنني أفرح معكم أن الله قد أعطاكم صامويل، كما أبكي معكم على الفترة القصيرة التي ستقضونها معاً على الأرض.» وبطاقة أخرى كان مكتوب فيها، «طفلكما هو عطية من الله، وبمحبته يمكنكم أن تنموا معاً في الإيمان والسلام والفرح.» وكتبت صديقتي هذه الكلمات الغالية في الداخل: « شاونا، ستيف، سارة، صامويل الصغير سيعرف الحب والفرح فقط هنا على الأرض، وسيعرفهما أكثر في حياته مع الله إلى الأبد.» رغم أنه قد يصعب فهم هذا الأمر، إلا أن هذه البطاقات ساعدتني قليلاً على أن أتصرف بشكل طبيعي. – «شاونا ماير»



صلاة

أيها الآب، إننا لا نفهم لماذا يجب أن تعاني هذه الحياة الصغيرة مثل هذه الأزمة. إننا نتوجع بسبب هذا الألم والحزن والقلق الذي نراه في عينيه. أنت تعلم أكثر من أي إنسان منا معنى أن ترى ابنك يعاني ويتألم. إن هذا الأمر شديد الصعوبة والقسوة بالنسبة لنا رغم أن أيامنا غير مضمونة. أيها الآب، احتضن هذه الأسرة بذراعيك المُحِبّة الحامية. أنت تعرف قلوبنا، وتعرف صراعاتنا. ساعدنا لكي نأتي إلى محضرك ونستريح فيك. إنني أطلب نعمة خاصة لهذا الطفل الغالي. ساعدنا لكي نقف معه وهو يواجه كل يوم جديد. إني أقدم لك كل الكرامة والمجد. آمين.

اسأل الطفل إن كان يمكنك أن تصلي معه، فإذا استراح لهذا الأمر، فارفع صلاة بسيطة وقصيرة ومشجعة.

أيها الرب، أنت تعرف مدى صعوبة هذا الأمر على (اسم الطفل المريض). ليس هذا هو المكان الذي يجب أن يكون موجوداً فيه. من فضلك ساعده لكي ينال نوماً هادئاً ومريحاً في الليل. إنه شخص عزيز جداً لديك، وهو محبوب جداً منا جميعاً. ساعدنا في هذا الوقت العصيب. آمين.



طفل ذو احتياجات خاصة أو لديه إعاقة

تتغير حياة الوالدين للأبد عندما يكون لديهما طفل ذو احتياج خاص، فلا تعود الحياة كما كانت من قبل مطلقاً. تحتاج هذه الأسرة إلى المساندة والتفهم المستمر على المدى الطويل. فحتى ما يبدو أنه من مهام الحياة اليومية السهلة يمكن أن يصبح أكثر تعقيداً وصعوبة. يبدو كما لو أن سعادة هذه الأسرة قد استبدلت بالتعب الدائم. ونحن كأشخاص نقوم بالمساندة والتعزية علينا ألا ننساهم أبداً، بل نظل على اتصال بهم، ونقدم الراحة والتسلية والبدائل إذا أمكن. عليك أن تدرك أن الحالة الصحية أو الاحتياج الخاص لا يقلل أبداً من حب الوالدين لطفلهما، فحياته الغالية لا تقل في المحبة والرعاية عن حياة الطفل السليم.



لا تقل:

«ماذا ستفعلون معها؟»

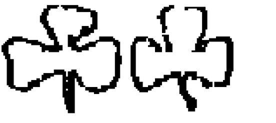
«لو كنت قد اعتنيت بنفسك بصورة أفضل لما حدث هذا الأمر.»

«على الأقل لا يزال لديك طفل آخر سليم.»

عرض الأصدقاء أن يساعدوا بأية طريقة ممكنة، فكانوا يقولون دائماً، «اتصلي بي إذا احتجت أي شيء.» ولكني لم أتصل بأي شخص أو أطلب مساعدة أي إنسان رغم أنني كنت في أمس الحاجة للمعونة. – «شاونا ماير»

قال لي الناس أن «أتقبّل الوضع»، أو أن «أتصرف كمسيحية»، أو أن «أتغلب على هذا الأمر». لا يجب النطق بهذه الكلمات مطلقاً. – «أيرين كوستيلو»

لا تتحدثوا عن الرعاية على المدى الطويل عندما يكون التشخيص حديثاً. فآخر شيء نود أن نتحدث فيه هو الاحتياجات الطبية المستقبلية أو الدور أو المؤسسات الجماعية. فهذا الموضوع يجب ألا يذكره الآخرون على الإطلاق. أما إذا بدأت أنا المناقشة، فهذا يعني أنني أحتاج الآن أن أتحدث في هذا الأمر. – «فرانسين تورو»

عندما أتيت إلى هذا العالم بدون رجلين، أخبرت المولّدة أبي قائلة، «إني آسفة أن أقول لك أن ابنتك ستعيش.» أما الاجتماع الذي يخدم فيه فقد قال له، «أيها القس رايدر، لابد أنك أنت وزوجتك اقترفتما خطية لكي تحدث لكما هذه المصيبة.» – «جودي س.»

سألني أحد العاملين بالمستشفى إن كنت أخطط أن آخذ «جيب» للمنزل أم أن أعطيه للتبني حيث أنه كان مشوهاً جداً. وقد صدمت أن يفكر أحد في القيام بهذا الأمر، ولكنه أخبرني أن هذا إجراء اعتيادي لأن الكثيرين في الحقيقة يقومون بالفعل بالتخلي عن مثل هؤلاء الأطفال المشوهين. لقد جعلني هذا الأمر أشعر بالحزن الشديد. – «چيچي ميرفليت»

عندما سمعت صديقة عن نتائج الفحوصات وتشخيص علماء النفس، كان تعليقها، «لا أعلم لماذا تشعر بالضيق هكذا، فهي تعلم أن أطفالها لديهم مشاكل». كان أطفالنا يلعبون معاً، وقد جرحني هذا الأمر للغاية، فهي لم تظهر أي تعاطف أو تفهّم لما كنت أمرّ به. – «أيرين كوستيلو»

«لقد أعطاك الله «ناثان» لأنك أم عظيمة، فهو يحتاج لأم مثلك. لقد أرسله الله خصيصاً لأجلك!» أعطاني أحد الأشخاص قصيدة عن «الأمهات المميزات». ولكني لم أجد أي تشجيع في أني «أم مميزة». – «فرانسين تورو»

ولد ابني قبل الأوان ناقص النمو، فقال أحد الأشخاص، «آه لو استطعت فقط أن تنتظري بضعة أسابيع ولا تلدي بهذه السرعة!» كما لو أنه كان في استطاعتي أن أعقد رجليّ وأنتظر! لقد جعلتني هذه الكلمات أبدو كما لو كنت بطريقة ما مسئولة عن توقيت ولادتي. – «چانيت لين ميتشل»

أحد أصدقاء أخي محام، وقد اتصل بي لكي يسألني إن كنت أريد أن أقاضي أحداً بسبب تشوهات «جيب» الخلقية، فقلت له إن كان لديه خط مباشر يتصل به بالله! كنت في شدة الغضب لمجرد فكّر في أن يرفع قضية في مثل ذلك الوقت. لو كنت أنا التي فتحت هذا الموضوع لكان الأمر يختلف؛ لذلك لا تقترح أبداً رفع قضية في موقف مثل هذا. – «چيچي ميرفليت»

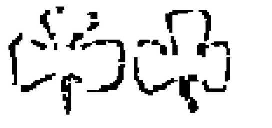
أحد الأطباء، في الزيارة المبدئية لتحديد مدى التشوه الخلقي عند «جيب»، أخبرني صراحة وهو يقوم بالفحص، «لن تحتاجي أن تشتري لهذا الصبي أحذية، لأنه لن يمشي أبداً.» قال هذا قبل أن أعرف أن هناك أي عيب في رجليه لا يمكن معالجته جراحياً. كانت عبارته هذه شديدة البرودة وجعلتني أحزن بشدة. – «چيچي ميرفليت»

قل:

«لدى ابنتك عينتان جميلتان.»

«ابنك محبوب جداً وغالي.»

ساعدتني كثيراً الكلمات الرقيقة العطوفة التي قالتها لي صديقتي، إذ حاولت أن تدخل الطمأنينة والثقة إلى




نفسي. فقالت، «أيرين، بطريقة ما، سيجتاز الله معنا هذا الأمر.» لم أكن واثقة أنني أصدقها، فقد كنت غاضبة جداً من الله في ذلك الوقت. – «أيرين كوستيلو»

أخذت طبيبة الأطفال في المستشفى فترات طويلة لكي تتحدث معنا عما تتصور أنه يحدث مع «چيب». كانت تبحث وتدقق في كتبها لكي تقدم لنا المعلومات. كانت معينة لنا ولكنها كانت واقعية، ولم تحاول أن تخفي عنا أي شيء. – «چيچي ميرفليت»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

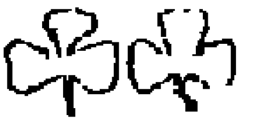
أحياناً أريد أن أتحدث، وفي أحيان أخرى لا أرغب في ذلك، فمن فضلك تفهّم الأمر عندما لا أرغب في الحديث. أحياناً أكون منفعلة وحساسة، فمن فضلك احتملني. – «فرانسين تورو»

كان موت الحلم بأن يكون لديّ طفل سليم يعيش حياة طبيعية هو كل الألم، والغضب، والإحباط بالنسبة لي. كنت أحزن وأتوجع ولم يكن أحد يتفهّم مشاعري أو يدعني أحزن. كانت ملاحظاتهم لي مبنية على مظهري الخارجي، وبدا غائباً عنهم حقيقة أنني كنت أموت من الداخل. – «أيرين كوستيلو»

في كثير من الأحيان عندما كنا في الخارج مع «چيب»، كان الأطفال الصغار يأتون ويسألونه بحب استطلاع لماذا يجدونه مختلفاً عنهم. فكانت أمهات هؤلاء الأطفال كثيراً ما توبخهم وتبعدهم بعيداً قائلة لهم ألا يطرحوا الأسئلة، ولكني كثيراً ما كنت أمنع الأمهات من ذلك وأشجع على التفاعل مع «چيب»، وأذكّر هؤلاء الأمهات أنهن إذا أخبرن أطفالهن ألا يتفاعلوا مع «چيب»، فإن هذا سيجعله يشعر أنه غريب، بينما ليس عليه أن يشعر هكذا. – «چيچي ميرفليت»

بعد حادث السيارة الذي أصاب ابنتي وتركها معوقة للأبد، أصبحنا مأساة الكنيسة. كثير من أصدقائي تجنبونا لأنهم لم يعرفوا ماذا يقولون، حتى بعد حدوث هذا الأمر بسنوات. أما الأصدقاء الذين لم يعاملوني على أني قد تغيرت فهم من كانوا يعنون لي الكثير، وهم الذين كانوا يتصلون بي هاتفياً لكي يتحدثوا معي، والذين كانوا يخرجون معي ويدعونني للغداء، وهم من قبلوا حقيقة أنه رغم أني لم أتغير إلا أن حياتي قد تغيرت، ومع ذلك فقد ظلوا يحبونني. – «ليندا إيفانز شيفارد»

بعد عدة سنوات من تشخيص حالة ناثان، عندما كوّنت نظرة واقعية عن احتياجاته، عرفت أني المحامية عنه، وأني سأقوم بمحاربة وقهر أي شيء يقف في طريق حياة ابني. وقد تطلّب هذا بالفعل أماً مميزة لكي




تقوم بذلك. – «فرانسين تورو»

كنت أمر بالنقطة التي شعرت فيها أني سأنكسر. أخذنا أطفالنا للمنزل من المستشفى يوم الأحد. وفي يوم الإثنين بدأ زوجي عملاً جديداً، وتُرِكتُ في البيت وحدي مع الأطفال الثلاثة، وكنت خائفة حتى الموت. فقد كنت بمفردي وكان عليّ أن أعطي أربعة حقن أنسولين في اليوم، كما كان عليّ أن أكون مستعدة لأن أعطي عقار CPR في أية لحظة. بالإضافة إلى أنه كان عندي طفل نشط في الرابعة من العمر ويريد أن يلعب. كنت في شدة الانفعال والتوتر والإرهاق، وكنت أحتاج شخصاً بالغاً معي، على الأقل لكي أتحدث إليه في خضم يومي. – «چانيت لين ميتشيل»

لا يدرك الناس أن عملية الحزن هي جزء طبيعي من أن يكون لديك طفل ذو إعاقة. فقد حزنّا على الطفل الذي توقعناه ولم يأتي كما توقعنا، كما حزنّا على مستقبل الطفل. حزنّا أيضاً بشعور بالذنب في محاولة منا أن نعرف إن كنا قد فعلنا أي خطأ أو إن كانت أجسامنا قد سببت شيئاً كهذا. كنا نحتاج أن يسمح لنا الناس بالحزن، فمن المقبول أن نتكلم عن هذه الموضوعات. – «چيچي ميرفليت»



كيف يمكنك المساعدة

كان عندي طفلان في المستشفى في نفس الوقت، ولكن في مكانين مختلفين تماماً. كما كان عندي طفل في الرابعة من العمر، وهو ابن سليم معافى وهذا كان في المنزل. عرفت أسرتي وأصدقائي أنني لم أكن أرغب في أن أترك أطفالي بمفردهم، وبسبب محبتهم وروحهم الإبداعية، قاموا بعمل جدول حتى يتمكن زوجي من الذهاب لعمله، وأستطيع أنا أن أقضي وقتاً مع كل طفل من أبنائي، ولا يكون واحد فيهم بمفرده خلال فترة الأربع وعشرين ساعة، فقد كنت ضحية للخداع الطبي، وقد عرفت أسرتي وأصدقائي ذلك الأمر وخططت تبعاً لذلك. لقد أحبوني وغطوا خوفي بأن كانوا متواجدين حيث لا أستطيع أن أتواجد. – «چانيت لين ميتشيل»

بعض الأصدقاء لم يأتوا ليزوروني في المستشفى، وأنا متأكدة أنهم فعلوا ذلك لأنهم لم يكونوا يعرفون ما يقولون أو ما يفعلون. ولكن أحياناً مجرد التواجد مع الشخص يكون كافياً، بدون كلمات وبدون أن تفعل شيئاً، فقط كن متواجداً. – «چيچي ميرفليت»

تطوعت إحدى الصديقات بأن تقضي ساعة فصل مدرسة الأحد في تعليم الأطفال المعوقين. وقد كان هذا الوقت هو الوقت الوحيد عندي طوال الأسبوع الذي أستطيع فيه أن آخذ قسطاً من الراحة من طفلي.

كانت ابنتي في المستشفى طوال الخمس أيام الماضية، وكان اللبن وبعض الاحتياجات الأخرى الضرورية قد

فرغت من عندي تماماً. إن الوجود في المستشفى طوال اليوم ثم العودة للبيت في آخر اليوم متعبة هو أمر شاق. كان أبنائي يعرفون كيف يطلبون البيتزا، ولكن إن كان شخص ما يريد المساعدة حقاً فعليه أن يتأكد من وجود اللبن والفاكهة والأشياء الضرورية لصنع الغداء لأطفالي. فإن أيام العطلات الأسبوعية هي الأيام التي أقوم فيها عادة بالتسوق، ولكن هذه العطلة كانت مختلفة، فقد قضيتها في غرفة الطوارئ، ثم في الجلوس في المستشفى. وبعد خمسة أيام من الوجود في المستشفى كانت الملابس التي تحتاج للغسل قد تكوّمت، لذلك فقد أعطيت ابني الذي يبلغ من العمر إحدى عشر عاماً التعليمات اللازمة لكي يقلل من هذا الكم ويقوم ببعض الغسل بعد الظهر. سأرى عندما أعود للمنزل كيف جرت الأمور وماذا أصبح لون غسيلي الأبيض! – «چانيت لين ميتشيل»

كان صامويل يحتاج أن يأخذ دواءه قبل إطعامه بنصف ساعة، وكان إطعامه عن طريق الأنابيب يستغرق نصف ساعة أخرى. وحيث أنه كان يحتاج أن يطعم كل ساعتين، فإن هذا النظام كله يبدأ مرة أخرى بعد ساعة. أخذت أقوم بهذه العملية لمدة عشرة أيام حتى شعرت بالإجهاد التام. إحدى صديقاتي وكانت ممرضة، ظهرت في نفس هذا اليوم مع زوجها، وأخبرتني أنني يمكنني أن أثق بها للعناية بصامويل. فكيف عرفت أنني كنت أخاف أن أدع أي شخص آخر يعتني به؟ لقد أخبرتني أنني إذا لم أحصل على قدر من النوم، فإني لن أتمكن من رعايته، وقالت لي أن أذهب إلى بيت والدتي لأحصل على قدر وفير من النوم. فكيف عرفت أنني لم أكن قادرة على النوم مع ابني في الغرفة الأخرى؟ لم تكن فيّ قوة للنقاش معها، ولو أنها كانت قد اتصلت بي وعرضت مساعدتها لما كنت قد وافقت. ولكنها الآن قد قدمت لي الراحة التي كنت في أشد الاحتياج إليها. – «شاونا ماير»

كم كنت أتمنى أن يأتي أحدهم لي بكوب من القهوة أو من الصودا ويعرض عليّ أن يقضي وقتاً معي. – «چانيت لين ميتشيل»

إن أعظم هدية عندما تتعامل مع طفل معوق هو أن يكون لديه أصدقاء يزورونه في المنزل. إن الاستجابة الطبيعية هي أن ينسحب الشخص لأنه «لا يعرف ماذا يقول»، أو «لا أريد أن أقول أو أن أفعل أمراً خاطئاً.» ولكن أكثر ما يريده هذا الطفل وهذه الأم هو الاندماج، وليس الاستبعاد. صلّ لأجل طرق يمكنك بها أن تظل قريباً من الوالدين، وابتكر طرقاً لكي تشرك بها الطفل في الأنشطة الطبيعية، مثل دعوته لحفلات أعياد الميلاد، والرحلات، والذهاب إلى السينما. فالأمور الأسوأ من الإعاقة هي الوحدة، والفراغ، وغياب الأصدقاء. صلِّ لكي يجعلك الله صديقاً، ولكي يجعل أبناءك أصدقاء. – «چوديان سكوير»

عندما تلقيت تشخيص مرض ناثان، شجعني الجميع بكلمات عطوفة وإيجابية، وأرادوا أن يعرفوا المزيد عن حالته، أرادوا أن يتحدثوا عن الأمر. لم يرد أحد أن يخفي شيئاً. وعندما كان يأتي برنامج خاص في التليفزيون أو مقالة عن حالته، كانوا يتصلون بي أو يرسلون لي نسخة من المقالة بالبريد الإلكتروني. لقد كانوا يعلمون أن




المعرفة قوة! كما أن الكثير من الصلوات المشجعة كانت تُرفَع لأجل ناثان. - «فرانسين تورو»

إحدى أفراد عائلتي كانت كلما تأتي لزيارتي تتحقق من غسالة الأطباق والمجفف، فقد كنت دائماً أبداً في ملئها وأنساها. كان ذهني شديد الإنشغال. - «چانيت لين ميتشل»

في اليوم الذي تلقينا فيه نتائج الفحص، قال الطبيب النفسي أن ابنينا التوأم يعانيان من التخلف العقلي بصورة كبيرة. وفي طريق عودتي إلى المنزل بالسيارة راودتني أفكار يائسة تقول لي، لا تعودي للمنزل، اهربي، اصطدمي بالجدار وانهي كل شيء. وعندما اتجهت للطريق الجانبي، إذا بسيارة صديقتي واقفة هناك، ولم أكن أتوقع وجودها. وقالت لي، «أيرين، أنا لا أعرف لماذا أنا هنا، لقد أخبرني الله أن آتي هنا وأنتظرك.» كانت ملاكاً أرسله لي الله من السماء، فارتميت بين ذراعيها وأخذت أبكي ساعات وساعات. - «أيرين كوستيلو»

طوال العام الأول في حياة ابننا، لم يتح لنا أنا وزوجي أي وقت منفردين. كم كنت أتمنى لو اشترى أحدهم غداء لنزهة وتطوع أن يرافق ابني هناك. كنت أستطيع أن أخرج إلى الفناء الخلفي مع زوجي ونسترخي قليلاً، إذ أعلم أنني يمكنني أن أكون مع طفلي إذا احتاجني. - «چانيت لين ميتشل»

ربما يمكنك أن تأخذ مبلغاً من المال لكي تستأجر ممرضة لتقدم لصديقك بعض الراحة. فقد كنت أتمنى أن يعرض عليّ شخص أن ينام في حجرة ابني لليلة واحدة فقط. فطوال العام الأول من عمر ابني كنت أنام في حجرة ابني وأستمع إلى دقات قلبه على جهاز تنظيم ضربات القلب، وكنت بالطبع أحرم من النوم. آه لو استطاع شخص أخر أن يأخذ فترة بجانبه ويسمح لي أن أنام في مكاني بجوار زوجي وأحصل على قسط من النوم الحقيقي! - «چانيت لين ميتشل»

كانت لديّ صديقتان مستعدتان لمرافقتي لكل موعد زيارة للطبيب مع ابنيّ في الوقت الذي لم يكن أحد آخر يريد أن يكون بالقرب مني. - «فلورنس ليتور»



ماذا تكتب في البطاقة

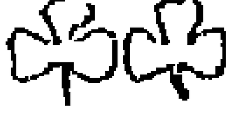
«لقد كنت أصلي لأجلك اليوم وأريدك أن تعرف أنك محبوب.»

«ليتك تشعر بالقوة إذ تعرف أننا نحبك ونهتم بك.»

«أتمنى لك يوماً ممتلىء بعطية السلام.»

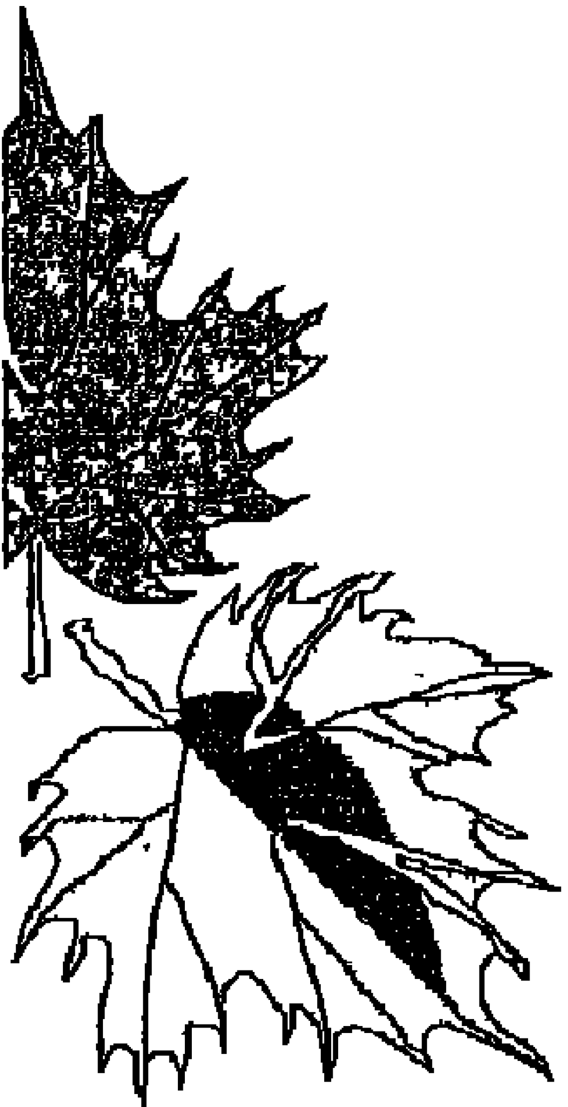
«أنت مميز عندي، وأنا أقدّر صداقتنا جداً.»






صلاة

أيها الرب الحبيب، أنت تعلم كم نحب هذا الطفل الغالي. ورغم أن لديه احتياجات خاصة، لا شيء يمكنه أن يقلل من محبتك له. من فضلك أعط صديقي القوة التي يحتاجها لكي يقدّم لهذا الطفل الرعاية اللازمة. أظهر لي طرقاً يمكنني من خلالها أن أساعد وأساند (اسم صديقك المتألم) وهو يعتني بطفله. إننا نأتي إليك بوجع في قلوبنا لا يزول. إننا نثق بك لأجل الغد، وكل يوم. إننا نطلب إرشادك وقوتك للأيام القادمة، بقلوب شاكرة، آمين.



القرارات الصعبة

كنت قد دخلت للتو من الباب بعد أن أوصلت راندي للمدرسة، وإذا بزوجي يضع سماعة التليفون وهو يقول لي، «إنها أخبار سيئة، وجدوا الجدة في فراشها اليوم بلا حراك وتم نقلها للمستشفى.» فتركنا ابننا ذو العامين جوناثان عند أحد الجيران وأسرعنا إلى المستشفى.

كانت جدتي التي تبلغ الخامسة والثمانين من العمر قد عاشت معنا لمدة ثلاث أعوام وكانت تصارع مع السرطان لمدة خمس سنوات. منذ شهرين فقط نقلناها إلى دار المسنين تبعد ميلين عنا لكي يتم العناية بها لمدة أربع وعشرين ساعة يومياً.

هل هذه هي ساعتها الأخيرة، كنا نتساءل، أم أنها مشكلة ثانوية سيتم حلها بالعلاج؟

كانوا ينقلون الجدة من سيارة الإسعاف عندما وصلنا إلى غرفة الطوارئ، وتم نقلها إلى حجرة الفحص، بينما كنت أقوم أنا بملء الإستمارات اللازمة. ثم أخبرونا أن ننتظر في الغرفة المقابلة. وبعد لحظات استدعانا الطبيب لكي نتحدث معه. جعلتني عبارته الأولى أشعر بالعجز، إذ قال، «أحتاج أن أعرف منكما إلى أي مدى تريدوننا أن نستخدم العنف.»

كنت بالطبع أريدها أن تعالج ويتم العناية بها، ولكن كيف يمكنني أن أقرر مدى «العنف» الذي سيكونون عليه؟ فقال الطبيب بتحديد أكثر، «إذا توقفت عن التنفس، هل نضعها على جهاز التنفس الاصطناعي أم لا؟ إذا حدث توقف للقلب، هل نستخدم الصدمات الكهربائية؟

كنت أعرف أن الجدة ما كانت لترغب في أن تستمر في الحياة بواسطة الأجهزة. ولكن عليّ أن أتخذ القرار القرار الذي كنا دائماً نعتقد أن الله هو الذي سيتخذه. في تلك اللحظة، كان عليّ أنا وراندي أن نجيب بالطريقة التي كنا نشعر أن الجدة وأبناءها يريدوننا أن نرد بها.

كان لديّ سلام أنه لو كانت الجدة تقف بيننا الآن، لكانت ستقول، «دعوني أمضي! لقد تعبت من الصراع. إنني مستعدة، من فضلكما دعوني أنطلق.»

كنا أنا وراندي نعرف أننا نتحدث نيابة عن الجدة وعن أبنائها عندما قلنا، «لا تنفس اصطناعي، ولا جهاز لتحفيز القلب، لا تتخذوا أية إجراءات غير طبيعية لجعلها تستمر في الحياة.»

«فأخبرنا الطبيب قائلاً، «إنني واثق أن هذا للأفضل، فإن صراعها مع السرطان سيسوء، ولن يتم التحكم فيه. إنها في غيبوبة الآن. أنا أشعر أن لديها فقط ساعات أو أيام، وليس أسابيع أو أشهر، تعيش فيها.»

شعرت بالغرابة لأننا نناقش مسألة حياة الجدة أو موتها بمنطق العقل، ولكننا كنا نعلم أن هذا هو ما كانت ترغب فيه. وبمجرد أن اتخذنا القرار بألا نبقي على حياتها بالأجهزة المساعدة، بدأت مرحلة الانتظار. ورغم أن حالتها كانت ثابتة ومستقرة، لم تكن لديها أية استجابة أو تحسّن. طوال اليوم استمرت تتنفس طبيعياً ولكنها لم تسترد وعيها.

في المساء أخبرنا الأطباء أن الجدة قد لن تعيش لليوم التالي، ولكنها في الصباح كانت لا تزال تتنفس، ولكن تنفسها كان صعباً وعرفنا أن هذه كانت ساعاتها الأخيرة. عند الظهر، وصل ابنها من دالاس، تكساس، واتخذ القرار النهائي بألا توضع لها أية أجهزة لتساعدها على الاستمرار في الحياة. وفي الثالثة بعد الظهر، بينما كان ابنها بجانبها، انتقلت بسلام.

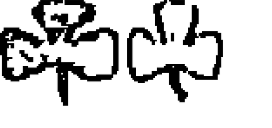
إن التقدم العلمي في عصرنا اليوم قد أجبرنا على أن نقوم باتخاذ قرارات لم يكن على الناس اتخاذها في الماضي. فلو كان على صديقك المجروح أن يقوم باتخاذ مثل هذا القرار، تحتاج أن تعي جيداً المشاعر التي يختبرها في ذلك الوقت. فحتى اتخاذ القرار الصائب قد لا يعني أنه يسهل تنفيذه. قد تعتقد أن القرار الذي اتخذه كنت ستتخذه أنت لو مررت بنفس الظروف، ولكن لا أحد منا يعرف تماماً ما سيفعل إلى أن يوضع في الموقف نفسه. يحتاج هؤلاء الأصدقاء إلى مساندتك ومحبتك بدون أي نوع من أنواع الإدانة.



اختيارت قاسية

ما نوع الاختيارات التي يواجهها الناس اليوم؟ يمكن تقسيم هذه القرارات إلى مجموعتين: القرارات التي تختص وتؤثر على الحياة الجسدية للناس المحبوبين لدينا، وتلك التي تؤثر على مشاعرهم. فالاختيارت التي تؤثر على الحياة الجسدية تشمل قرارات مثل الجهود التي تبذل لإبقاء الطفل ناقص النمو حياً، أو إنهاء العلاج الكيميائي، أو نزع جهاز التنفس الاصطناعي.

ليس في سلطتي أو اختصاصي أن أخبر شخصاً آخر ماذا يفعل في وقت كهذا، فمن المهم ألا نقدم آراءنا أو نقوم بإصدار الأحكام. فكّر في مشاعر الأسرة التي يصارع طفلها الذي ولد ناقص النمو للبقاء حياً. إن لديه قصور حاد في المخ، وقلب ضعيف، ورئة غير كاملة النمو. فبينما يمكن للطفل أن ينجو بعد إجراء جراحة القلب اللازمة له، إلا أنه بسبب العوامل الأخرى، قد لا يتمكن من أن يحيا حياة طبيعية، وربما يقضي بقية حياته في مصحة.

تخيل كيف تشعر هذه الأسرة وهي تحاول اتخاذ مثل هذا القرار. هل يصرّون على اتخاذ كافة الإجراءات اللازمة للحفاظ على حياة الطفل؟ أم هل سيطلبون ألا يتم اتخاذ أية إجراءات غير طبيعية ويسمحون للطفل أن يعيش أو أن يموت بحسب قدراته الخاصة؟

امرأة في الشهر الرابع من حملها، أثناء قيامها بعمل السونار الاعتيادي، تكتشف أن طفلها بدون مخ وأنه لا يستطيع أن يعيش خارج الرحم. فيقال لها أن تقرر، إن كان الأطباء يجرون لها عملية لإخراج الجنين، أم أن تكمل الحمل لمدة خمس أشهر أخرى، مع العلم أنه سيموت عند ولادته.

امرأة في الخامسة والأربعين من عمرها ولديها ابنتين في سن المراهقة، يخبرها الأطباء أن لديها سرطان الثدي وأنه متفشي في كل الجهاز التنفسي. فيقولون لها أن المتبقي من حياتها حوالي ستة أشهر تعيش فيها، والعلاج الكيميائي قد يطيل عمرها لستة أشهر أخرى فقط. والآن على المرأة وأسرتها أن يقرروا هل تأخذ العلاج الكيميائي بكل أعراضه الجانبية لكي تطيل حياتها بعض الوقت، أم تسمح للأمور أن تأخذ مسارها الطبيعي ولا يتدخلوا إلا بأقل ما يمكن؟

ابن في مرحلة المراهقة يرقد في غرفة الطوارىء في غيبوبة إثر حادث سيارة. وتشير حالته إلى أنه لن يعيش. لكن يمكن إجراء جراحة استطلاعية لكي يحددوا مدى الإصابة الفعلي. فيخبرون الأسرة أن إصابة الإبن لن تمكّنه من العيش، وأنه إذا عاش فلن يكون كما كان من قبل.» فعليهم أن يقرروا هل يوافقون أم لا؟.

زوج وأب في الستين من العمر أصيب بأزمة قلبية وهو موضوع على جهاز التنفس الاصطناعي. يخبر الأطباء الأسرة أن هناك قصور خطير في القلب، وأغلب الظن أنه لن يستعيد الوعي أو يتمكن من العيش بدون التنفس الاصطناعي. فإلى أي مدى يريدونه أن «يظل على قيد الحياة»، وما هي الإجراءات غير الاعتيادية التي يجب اتخاذها؟

النوع الآخر من الاختيارات الصعبة تؤثر على المواقف العاطفية. فكّر مثلاً في زوجة وأم، والتي بعد عامين من المشورة الزوجية الجادة، تجد ورقة الطلاق تصلها، ويطلب منها أن توقّع بالموافقة على ما جاء فيها. فهل تستمر في الحياة في عذاب عاطفي، وترفض أن توافق على مطالب زوجها؟ أم يكون عليها أن تواجه أشهر من الصراعات في المحاكم للحصول على نفقة وحضانة؟ أم هل عليها أن توافق على شيء لا ترغب فيه؟

تشارك «بينيلوب» بقرار صعب اضطرت لمواجهته:

«اجتزت بقرار صعب يتعلق باضطراري لأن أضع أمي في بيت تمريض. وكان الأمر أصعب لأني كنت ممرضة وكنت قد قلت لأمي في عدة مناسبات، «لا تقلقي يا أمي، لن تذهبي مطلقاً إلى بيت تمريض.» ولكن




أمي كانت تحتاج للرعاية الكاملة لمدة أربع وعشرين ساعة في اليوم لمدة سبعة أيام في الأسبوع، ولم نستطع أن نقوم بهذا الأمر بأنفسنا. كان أمراً رهيباً أن نتركها، فقد شعرت أنني أدفنها وهي حية. وبعد ذلك عندما تدهورت صحتها بسرعة، وقضت في بيت التمريض ثلاثة أشهر فقط، فكرت، «كان يمكنني أن أستمر في القيام برعايتها». لكن لا أحد منا كان يعرف المستقبل.»



صلِّ لأجلهم

هناك الكثير من المواقف الأخرى مثل هذه تحتاج لقرار. البعض منها قد يبدو واضحاً، ولكنها غالباً ما تكون مؤلمة وصعبة، ونادراً ما تكون سهلة.

ونحن، كأشخاص نقوم بتعزية الآخرين، لابد لنا أن نحمل أصدقاءنا في الصلاة قبل أن يقوموا باتخاذ القرار، وأثناء تنفيذه، وبعد ذلك أيضاً. بالإضافة لذلك، ليتنا نقدم لهم مساندة غير مشروطة وبدون إصدار أحكام. إنهم يحتاجون لصلواتنا ولمحبتنا.



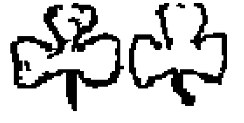
ساعدهم عندما يشعرون بالذنب

واحد من ردود الفعل الطبيعية لاتخاذ مثل هذه القرارات المؤلمة هي الشعور بالذنب. وهذا الشعور قد يكون معقولاً، أو قد لا يكون له ما يبرره. ولكن مهما كان سببه، فإن الشعور بالذنب هو استجابة طبيعية للقيام باتخاذ مثل هذا النوع من القرارات. فالناس يسألون أنفسهم، «ترى هل قمت بالاختيار الصحيح؟»

وسواء كان صديقك المجروح يختبر شعوراً بالذنب له ما يبرره أو ليس له مبرر، نحتاج أن نعي أن تلك المشاعر حقيقية تماماً ويجب مناقشتها. وإذ تحدث عملية الحزن، شجّع صديقك على أن يشاركك بأفكاره.

لا تقل أبداً، «ليس عليك أن تشعر هكذا.» فالحقيقة هي أنه يشعر بالفعل بهذا الشعور وأنه يحتاج لتفهمك وعطفك. شجّع صديقك بالحديث عن محبة الله غير المشروطة. فحتى لو كان القرار الذي اتخذه ليس ما تظن أنك كنت ستتخذه، لا تقل له ذلك. قم فقط بطمأنة صديقك بأنك تعرف أن قلبه محب ودوافعه نقية.



إدراك طبيعة المشكلة بعد حدوثها

يمكن أن يكون الشعور بالذنب نتيجة لتفكير الشخص في: «لو أنني فقط قد فعلت كذا وكذا..»

«لو أنني فقط لم أقل له هذا الكلام.»

«لو أنني فقط قد اتصلت بالطبيب في وقت أسرع.»

«لو أنني فقط لم أكن أعمل في ذلك الوقت، لما كان هذا الأمر قد حدث.»

من السهل أن نشعر بالذنب تجاه بعض الأشياء التي فعلناها أو التي لم نفعلها عندما كان الشخص المحبوب يحتضر. لكن نهائية الموت تدمر أية إمكانية لتصحيح أية أخطاء تجاه الشخص المحبوب.

كيف يمكننا أن نساعد مثل هؤلاء الأشخاص؟ ربما لا يكون هناك شيء يمكننا أن نقوله لحل المشكلة، لكن يمكننا أن نصلي أن يعطي الله صديقنا الحكمة التي يحتاجها. ويمكننا أن نظل معه وننقل له محبة الله غير المشروطة طوال فترة احتياجه إلينا.





الجزء الثالث

الفقد والخسارة



ما هو الفقد

هناك حزن لا ينطق به

وألم يستمر ولا ينتهي

إنه الكراسي والموائد الفارغة

فالأصدقاء قد ماتوا ورحلوا.

«البؤساء»

في إحدى الأشهر في اجتماعنا الدوري «الأصدقاء الشفوقون» سأل أحد الضيوف المتحدثين قائلاً، ما الشيء الوحيد الذي ترغب أن يفهمه العالم كله عن حزنك؟» ووجدت الإجابات عميقة ومهمة للغاية أن نعرفها إن كنا نريد أن نكون معزِّين فعَّالين:

الحزن هو رفيقي المستمر، وأحتاج أن أجري معه كل يوم حديثاً.

الحزن هو عملية طويلة وصعبة، فرغم مرور السنين، إلا أن ألمي لم يمر أو ينتهي.

فإن التكيف مع الفقد القاسي المدمر يحتاج وقتاً طويلاً.

من المقبول تماماً أن نتحدث عن الشخص الذي رحل.

من فضلك لا تأخذ قرارات بالنيابة عني، فأنا لست ضعيفاً وهشاً كما قد تظن. إنني أريد أن أكون جزءاً من القرارات التي ستُتَّخذ.

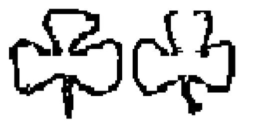
الألم يستمر حتى بعد مضي عام، ولا أزال أقضي أياماً جيدة وأياماً سيئة.

الألم حقيقي ومستمر حتى لو لم أظهره.

لن «أتخطَّى الأمر» لمجرد أن الجميع قد تخطُّوه.

حزني حقيقي، وبطريقة ما هو موجود دائماً.

بعد أن مضت فترة طويلة من الوقت، لا أشعر أني أفضل تماماً، سأظل أشعر دائماً بهذا الجرح، وسيظل

قلبي يفتقد دائماً قطعة منه، التي كانت هي محبوبي.

إنني مرتبك ومشوش، أحياناً أبكي، وأحياناً أتمكن من التفكير، وأحياناً أخرى لا أتمكن. أحياناً فقط أعيش، فمن فضلك، كن صبوراً معي.

ليس معنى أنني قد اجتزت بتجربة فقد أننا لا يمكن أن نكون صديقين، فمن فضلك لا تبتعد عني خجلاً. إني أحتاجك.

لا يستطيع أحد غيري أن يعرف عمق وحقيقة خسارتي.

أحياناً يكون حزني غامراً.

لقد فقدت حبي، وشعرت بالوحدة والفراغ الشديد لفترة طويلة.

سآخذ وقتاً طويلاً لكي أتعافى بما يمكّنني من أن اؤدي وظائفي بطريقة طبيعية.

يؤلمني كثيراً أنه ليست لديّ الكلمات التي يمكنني بها أن أعبر عن الجرح الذي أشعر به.

كنت أفتقد إبني كل يوم بطريقة أو بأخرى طوال السنوات الخمس الماضية.

من فضلك لا تشعر بالانزعاج عندما أتحدث عن محبوبي وعن الحزن الذي أختبره.

لكي نعزّي شخصاً بطريقة فعّالة، نحتاج أن نفهم ما يختبره صديقنا المجروح وما يشعر به. إحدى الطرق للقيام بذلك هي أن نفهم التعبيرات الوصفية المرتبطة بمصيبته.

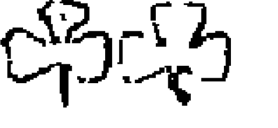
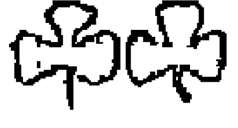
١- **الفقد والخسارة:** أي شيء يقل أو يقصر عن التوقعات الواقعية هو خسارة. إنه أيضاً «الحرمان من شيء ما كان لدى الشخص وكان يقدّره». كلا التعريفين يشير إلى أن الخسارة أوالفقد يمكن أن يكون على عدد من المستويات المختلفة بدءاً من فقد أحد الأسنان وحتى فقد شخص محبوب.

٢- **الحزن:** الحزن هو الوجع العميق، والمعاناة العاطفية الشديدة، والألم الحاد بسبب الفقد.

٣- **الحداد:** ترتبط هذه الكلمة بالمظاهر الخارجية للحزن، مثل الجنازة، ارتداء السواد، والانسحاب من المجتمع. ويختلف الحداد بحسب الخلفية الثقافية والمعتقدات الشخصية والضغوط الاجتماعية.

صديقتي، چورچيا شافر، مؤلفة كتاب «أمجاد الحزن»، تُشبِّه الحزن بزجاجة الصودا المثلثة عندما يتم هزّها. فإذا فتحنا الزجاجة بسرعة أكثر من اللازم، ستنفجر محتوياتها وتفرغ كلها. ولكننا نحتاج أن نزيل الغطاء ببطء قليلاً قليلاً لكي نهدىء الضغط المكتوم بالداخل. وبنفس الطريقة، من الأفضل لنا عندما نحزن، ومن الأفضل لأولئك القريبين منا، أن نتعامل مع الحزن ببطء، فنتعامل مع كم قليل من الألم في كل مرة، وإلا فإن الألم الذي نشعر به داخلنا سينفجر، خالقاً فوضى عارمة حولنا.



أنواع الفقد والخسارة

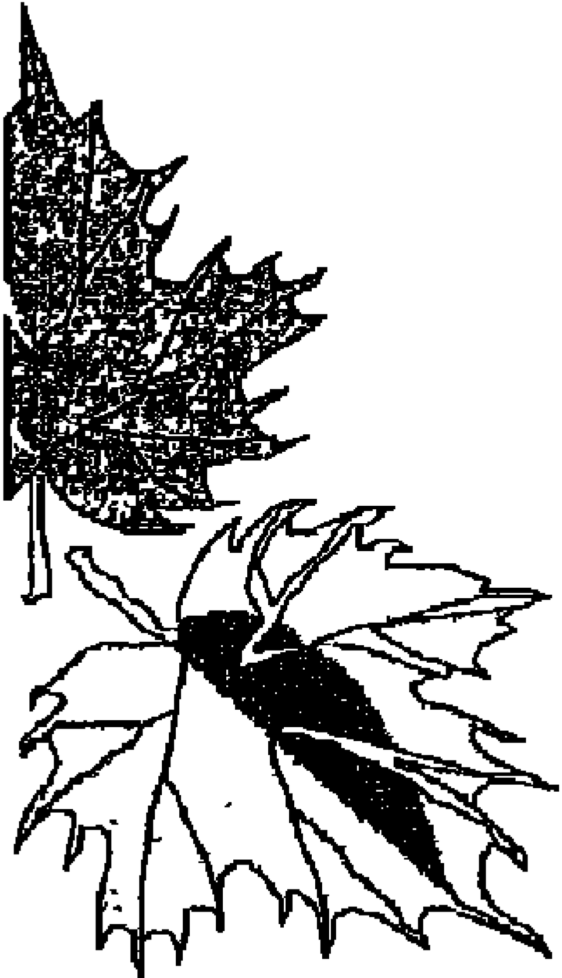
هناك نوعين من الفقد والخسارة: فقد متوقع وآخر غير متوقع. ومع الخسارة من أي نوع، يمر الشخص بالمراحل الطبيعية للحزن. وسواء كان هذا الحزن لحظياً فقط ، كما في فقد اتصال هاتفي مثلاً، أو يستمر لمدة أعوام كما يحدث في الموت أو في الطلاق، فإن أية خسارة تسبب حزناً. لكن الفارق هو في مدى قسوة هذا الحزن. بالنسبة للفقد المتوقع، مثل الموت المتوقع لشخص مريض بمرض مميت، فإن بعضاً من الحزن، والمعروف باسم الحزن المتوقع، يبدأ قبل موت الشخص. ولو كان الشخص كهلاً، فإن موته قد يكون متوقعاً وقد يبدو حتى مقبولاً.

أما عندما يكون الموت غير متوقع – مثل الموت الذي يقع نتيجة حادث أو موت طفل عند ولادته – فقد يبدو غير عادل بصورة خاصة. وإذا ارتبط أي فقد بخبرات ماضية، فإن الحدث الحالي يبدو أكثر قسوة.

وبمجرد أن يعاني الشخص من الفقد يشعر أنه حساس ومعرّض لفقد آخر، فيفكر، لقد حدث هذا الأمر مرة، ويمكنه أن يحدث مرة أخرى. فعندما يتأخر زوجك عن موعده في العودة من العمل، قد تفكرين، ربما وقع له حادث. فتتذكرين مثلاً كيف مات والدك، وتقولين ربما يتكرر هذا الأمر مرة أخرى.

كل إنسان يحب هو معرّض لألم الحزن. لقد وجدت بطاقة تعزية مكتوب بها، «الحزن هو أنقى دليل على أننا قد أحببنا، وأحببنا بصدق.» فنحن نتألم ونجرح لأننا نحب. فالحب يعني الالتصاق والارتباط، وكل العلاقات الإنسانية خاضعة للفقد. كثيراً ما أقول «أننا نُجرَح كثيراً لأننا نحب كثيراً». فإن لم نكن نحب كثيراً، لما كان ألمنا عظيماً. وكثيراً ما أشجع الشخص الحزين بأن عمق ألمه هو دليل لعمق محبته. إن مسئوليتنا كأشخاص نقوم بالتعزية والمساندة هو أن نكون حساسين لمن يواجهون الفقد، وللطرق التي يستجيب بها كل فرد لذلك الفقد.

في الأقسام التالية، ستجد كمّاً متنوعاً من الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدة صديق بعد أن يفقد شخصاً محبوباً لديه. وتنقسم هذه الأقسام إلى أنواع محددة من الفقد. إني أشجعك على أن تقرأ كل الأقسام، حيث أن العديد من الإقتراحات ستناسب أي نوع من أنواع الفقد.



فقد الحمل أو الجنين

الإجهاض، الولادة قبل الأوان، موت الطفل عند مولده، أو موت طفل رضيع هو فقد طفل كان يرغب فيه أبواه ويحبانه بشدة. وموت الطفل ليس هو فقط فقد أمر ملموس، ولكنه بالنسبة للوالدين فقد المستقبل أيضاً، إذ تموت آمالهما وأحلامهما. كثيراً ما يقلل الناس من أهمية وأثر هذه الخسارة. فالذين منا قد اختبروا فقد جنين أو إجهاض ليس لديهم سوى القليل من الذكريات بهذا الشأن، إن وجدت. ولكن أحد الأسباب التي نحزن لأجلها بعمق هي أننا فقدنا مستقبل الطفل بأكمله. ونحن كمعزين نحتاج أن نعترف بأهمية هذا النوع من الخسارة.

عندما كان ابني الأول راندي يبلغ من العمر عامين ونصف، حملت للمرة الثانية، ولكن بعد خمسة أشهر من الحمل فقدت الجنين. على أن وجودي في المستشفى نفسه ضاعف من حزني. فكل ساعتين كانت ممرضة تأتي لزميلتي في الغرفة وتسمع نبضات قلب جنينها. كنت أتوجّع من الألم. كانت تلك الأم المنتظرة تشكو باستمرار بسبب تعبها وقالت إنها ندمت على أنها حملت. فلماذا عليّ أن أفقد الطفل الذي كنت أحبه، بينما لم يبدو عليها هي أنها تهتم بطفلها؟ كما أن اللبس المستمر الذي كان يحدث في المستشفى قد زاد من بؤسي. فقد جاءت إحدى الممرضات تسألني «هل طفلك ذكر أم أنثى؟» ألم تقرأ التقرير الخاص بي وتعرف أن طفلي قد مات؟

جاءت مسئولة التغذية وسألت، «هل سترضعين طفلك؟» فجاءت مساعدتها وهي تقول بانشراح، «سيأتي طفلك حالاً لكي يرضع.» كيف يمكن حدوث مثل هذه الأخطاء الموجعة؟ هل عرف أي واحد لماذا كنت موجودة هناك؟ ألم يهتم أحد مطلقاً؟

في اليوم الذي عدت فيه للمنزل، صدمني الإدراك بأني تركت المستشفى وعدت للمنزل خاوية اليدين، بدون طفل في يديّ. شعرت بالدمار ولكني حاولت أن أكون قوية وألا أظهر مدى ضيقي وغضبي.

حتى التركيز على راندي وعلى فرحنا به لم يمكن أن يعوضني عن الطفل الذي فقدته. بدا كما لو أن كل شيء كان يذكّرني به. بدءاً من وزني الزائد وحتى الصناديق التي كانت بها أشياء للطفل الجديد، والتي كان عليّ أن أحزمها وأخفيها بعيداً.

بعض من الأشياء التي قالها لي الناس جعلتني أشعر بالسوء أكثر، مثل، «اشكري الله لأن لديك راندي.»، أو «على الأقل يمكنك دائماً أن تجربي مرة أخرى.»، أو «ربما كان هذا للخير.» لم يفهم أحد، حتى أفراد أسرتي،




مدى عمق الجرح الذي شعرت به. لم يفهم أحد كم كانت هذه خسارة فادحة بالنسبة لي.

لا تقل:

«يمكنك أن تحظي بطفل آخر.»

«على الأقل لم يتسنى لك أن تعرفيه.»

«كوني شاكرة لأن لديك بالفعل ابنين آخرين.»

«كل هذا في خطة الله.»، «طفلك في السماء.» لكن ما تريده الأم الثكلى هو طفل بين ذراعيها. فهذه التعبيرات غير حساسة على الإطلاق. «يمكنك أن تحظي بأطفال آخرين.» لكن بعد الإجهاض يخاف الزوجان من أن تصبح إمكانية حمل آخر مستحيلة بالنسبة لهما، كما أن الطفل الآخر لن يحل محل الطفل الذي فقدوه.

«لم يكن هذا هو توقيت الله»، أو «هذا الأمر يحدث كثيراً»، أو «أنت صغيرة في السن ويمكنك أن تجربي مرة أخرى.» جميع هذه التعليقات لا تقلل من حجم خسارة الزوجين. – «دينا داير»

حاول الناس أن يعزّوني بردود ساذجة، «يمكنك أن تحظي بطفل آخر.» وآخرون قالوا عبارات غير حساسة مثل، «لو أراد الله أن يكون لك هذا الطفل لكان قد ولد.» أو، «لابد أنه كان هناك مشكلة ما في هذا الطفل لهذا حدث الإجهاض. فافرحي إذ كان يمكن أن يكون طفلاً مشوهاً.» – «ليسيا سيجارد»

عندما رأيت الطبيب قال لي، «لا تعتبري أنك قد فقدت طفل لأن الطفل لم يتكوّن أصلاً.» لا أزال أسمع كلماته ترن في أذني وأرى تعبيراته الباردة على وجهه. – «كاري كارڤر»

أخبرتني الممرضة في المستشفى ألا أبكي، لئلا أوقظ المرضى الآخرين في الدور، واستنتج زوجي أن الأمر حدث نتيجة خطأ مني، فابتعد عني بدلاً من أن يعزيني ويساندني. – «ليونيت ديمورو»

عندما فقدنا ابنتنا، كان أسوأ شيء قاله لنا الناس: «ربما كانت طفلتك ستصبح إنسانة سيئة في المستقبل لذلك فقد أخذها الله الآن.»

لا تقل عبارات تخلو من الحس مثل، «ابتهجي»، أو لا تقلل من خسارتي بتعليقات مثل، «إنه لم يكن طفلاً حقيقياً»، أو «هل أنت واثقة من أنك تريدين أطفالاً آخرين؟» – «أنّا هيب»

«إنه في مكان أفضل.» لكننا نريده هنا معنا. – «لين ودانا كاستيلو»

بعد أن فقدنا ابننا ذو العامين بعد ثلاثة أسابيع من الصراع مع حالة مرضية نادرة، علّق أحد الأصدقاء قائلاً، «عندما تجوزان أنتما الاثنان هذا الاختبار، ستخرجان منه مثل الذهب النقي.» لكننا لم نكن نريد أن نكون

ذهباً، كنا نريد نجاة ابننا. – «بول سيرسي»

«كل هذا لأجل الخير»، أو، «إنها إرادة الله.» أو، «هل الإجهاض فقط هو الذي يحزنك؟»، «إن لديك بالفعل ثلاثة أطفال أصحاء.»، «أنت بالتأكيد لا تريدين أن يأتيك طفل غير طبيعي.»، «إنها خطيتك الطبيعية!»، «أتعلمين ما الذي يحزن أكثر؟ أن صديقتي فقدت جنينها في الشهر الثامن من الحمل.» وهكذا كان الناس يعتقدون أن حزني غير طبيعي أو غير مقبول. – «ميلاني ويلسون»

هناك أشخاص استمروا في إخباري، «لا توجد مشكلة». هل لأنني مسيحية سيجعل الله الأمر مقبول بالنسبة لي، ولن يكون عليّ أن أعاني؟ إحدى السيدات قالت، «لو كان الله يريدك أن تكوني أماً لما سمح بموت الطفلة.» – «ستيفاني ديفيز»

هناك تعليق فظيع قالته كريستيانز، إذ قالت، «إنها طريقة الله للتعامل مع خطيتك.» لم أكن متزوجة في ذلك الوقت، لكن كم هو أمر بشع أن تخبر إنسانة أن موت طفلها هو خطؤها. لقد تعاملت مع الله بالفعل بشأن خطيتي، وأنا أعرف أنه يحبني وأنه كان يرفعني خلال ذلك الوقت، فهو لم يكن يرغب في جرحي. ولو أني كنت قد صدّقت كلامها لما كنت قد نجوت في ذلك الوقت، ولما كنت مؤمنة اليوم.

«أنت محظوظة لأن ابنك مات وهو صغير السن جداً. تخيلي كم كان سيصبح الأمر أسوأ كثيراً لو أنه مات وعنده سبعة عشر شهراً أو سبعة عشر سنة، بدلاً من سبعة عشر يوماً.» ولكني لم أكن أستطيع أن أتخيل الأسوأ الآن! ففي ذلك الوقت كنت لأرغب في استبدال حياتي نفسها مقابل يوم واحد آخر مع ابني. – «شاونا ماير»

«إنني أعرف كيف تشعرين.» كلا إنهم لا يعرفون، فهم لم يفقدوا طفلاً من قبل، وحتى لو فقدوا طفلاً، فهم لا يعرفون كيف أشعر أنا، تماماً كما لا أستطيع أنا أن أعرف كيف يشعر الآخرون عندما يفقدون طفلاً. قد أتمكن من التعرف على بعض الأشياء أو بعض المشاعر التي يعبّرون عنها، ولكني لا أستطيع أن أشعر كما يشعرون هم أنفسهم تماماً. – «دونا أندري»

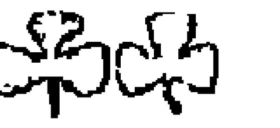
قل:

«إني آسف لخسارتك.»

«هل تودين أن تتحدثي في هذا الأمر؟»

«كيف تشعرين؟»

«إني أعرف كم يعني لك أن تكوني أماً.»

«إننا نحبك وسوف نصلي لأجلك.»

«إني آسفة لأن عليك أن تجتازي هذا الأمر.»

«إن إيمانك وقوتك يشجعانني.»

«إني أعرف أن هذا الأمر جارح.»

«لا أعرف ماذا أقول.»

«أنا أعرف كم كنت تريدين هذا الطفل.»

«إني آسفة جداً، لا تخافي من أن تحزني، فهذه خسارة حقيقية.»

لن أنسى أبداً أمراً شاركتني به إحدى صديقاتي إذ قالت، «لا تدعي أحداً يسلب منك حزنك.» وقد كانت تعني ألا أحاول أن أسرّع من عملية شفائي من الحزن لمجرد أن الآخرين كانوا يظنون أنني يجب أن أتغلب عليه، فكل إنسان مختلف ويتعامل مع الحزن بطرق مختلفة، وعلى مستويات مختلفة. – «دونا أندري»



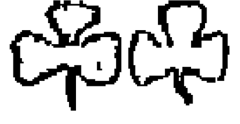
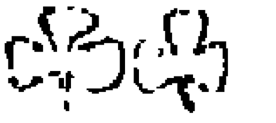
ما أتمنى أن يفهمه الناس

أتمنى لو يفهم الناس أن الذي مات هو ابني، وحتى لو لم يكن قد نما بالكامل، فإني قد أحببته بالكامل منذ أن حملت به. هناك عملية حزن تجتاز بها الأم بعد فقد ابنها، سواء كان قد وُلِد أو لم يُولَد بعد. ومن المقبول أن تبكي، ومن المقبول أن يكون لديك مشاعر بالفقد. وحيث أن فقد هذا الطفل قد يرجع لعوامل طبية أو مشاكل جسدية، فإنه لا يرجع لخطأ الأم أو الأب. – «ليسيا سيجارد»

الإجهاض هو فقد طفل وآمال وأحلام، وحتى لو كان لديك أطفال آخرون، فإنك ستحزنين أيضاً على فقد ذلك الطفل. – «ليسلي فاجنر»

لا تتجاهل ألمي، إن لديّ الرغبة في أن أتحدث عن خسارتي، وكنت أتمنى لو أن الناس قد اتصلوا بي لكي يحدثوني عن هذا الأمر ويطرحون عليّ الأسئلة، أن يصطحبوني لتناول الغداء في الخارج ويستمعون لأفكاري مهما كانت مجنونة، فقط يستمعون. كنت أحتاج أن يصلي الناس معي. – «أنّا هيب»

عاشت «كيلي» لمدة ستة أسابيع قبل أن تموت بسبب فشل حاد في القلب. توقع الكثير من الناس أن عملية الحزن يجب أن تنتهي بعد ثلاثين يوماً. وقد أوضحت الكنيسة التي كنت أرعاها أنه من الأفضل ألا آخذ فترة راحة طويلة من العمل. بينما عاملنا الآخرون كما لو أن لدينا نوع من المرض. كنا في مجموعة شركة للمتزوجين

حديثاً في الكنيسة ولم يعرف الناس كيف يتواصلون معنا، لذلك فقد تجنبونا. أحياناً عندما يمر الشخص بأوقات عصيبة يبتعد عنه الآخرون، معتقدين أنه قد يصيبهم بعض الضرر إن اقتربوا منه. – «ليلي ودانا كاستيلو»

كنت أحتاج حقاً أن أكون مع شخص ما وأن أتحدث عما يجرى. وشعرت أن معظم الناس كانوا يشعرون بعدم الراحة عندما يسمعون عن الأمر، وكانوا يريدونني فقط أن أتوقف عن الحزن. كنت أريد أن يفهم الناس أن الإجهاض في أية مرحلة هو أمر مؤلم بصورة لا يمكن توقعها، سواء جسدياً أو نفسياً. كما أن التغيرات الهرمونية تكون قوية جداً وتزيد الحزن تعقيداً. ابتعد عني الأصدقاء آملين أن «أجتاز الأمر» ولكن وحدي. – «ميلاني ويلسون»

قل شيئاً! لا تتجاهلني أو تتظاهر أن الخسارة لم تحدث. عرّفني أنك تعلم أني مجروحة وأني أمر بوقت عصيب جداً. استخدم اسم طفلي، وتحدث معي عن طفلي.

حيث أني كنت أعرف أن الطفل الذي كنت حامل عيب خلقي مميت، كان الوقت الوحيد الذي لديّ لأستمتع فيه بطفلي هو أثناء الحمل، وقد أردت أن أستمتع بهذا الوقت. لكن الآخرين جعلوا هذا الأمر صعباً عليّ لأنهم كانوا يحزنون عندما يقتربون مني، فلم يكونوا يبتسمون أو يسمحون لي بأن أستمتع بحملي. – «ستيفاني ديڤيز»

كنت أريد فقط أن يفهم الناس أني أريد أن أتحدث عن الأمر، وأتحدث، وأتحدث عن طفلتي الجميلة. بعض من أفضل صديقاتي هن من سمحن لي بأن أتحدث كثيراً عن ليندسي. لقد سمحوا لي بالبكاء وبالغضب، أو بأية مشاعر كنت أحتاج أن أطلقها، ولم يحكموا عليّ أبداً. كانوا يحبونني ولم يكن عليهم حتى أن يقولوا أي شيء. فقد جلسوا وبكوا معي وأمسكوا بيديّ عندما احتجت لذلك. كنت أحتاج شخصاً يستمع إليّ، ويكون صديقاً لي. – «دونا أندري»



كيف يمكنك المساعدة

كان الناس يقدمون لي هدايا تذكارية للطفل، إحدى الهدايا كانت وسادة مكتوب عليها اسم طفلي وتاريخ ميلاده. صديقة أخرى كانت ترسل لي بطاقة تشجيع كل أسبوع. – «ستيفاني ديڤيز»

ماتت ابنتي ليندسي بعد أربع وعشرين ساعة من مولدها. إحدى الصديقات التقطت صوراً لي مع ليندسي بعد ولادتها، ولديّ صور عديدة لأول ثماني عشرة ساعة من حياتها. قامت صديقة أخرى بوضع هذه الصور في لوحة وعرضتها في الخدمة التذكارية حتى كل من لم يتمكن من رؤيتها يرى على الأقل وجهها الصغير الجميل. كان هذا الأمر مميزاً جداً وجعل الجميع يشعرون كأنهم جزء من حياتها. – «دونا أندري»




أحد أصدقائنا الذي فقد هو أيضاً أول طفل له في عملية إجهاض جاء ليزونا بينما كنا أنا وزوجي نتشاجر بشأن طريقة كل منا المختلفة عن الآخر في الحزن. فأحضر معه كتاباً عن الإجهاض للرجال، وبعض الشيكولاتة لي، ثم احتضنني بشدة وبكينا معاً. كانت دموعه معزية لي جداً، وتحدثنا عن اليوم الذي سنرى فيه طفلينا في السماء. كما جاءت صديقتي الحميمة لتظل معي وقامت بالتربيت على ذراعي، حيث لم يكن لديها كلام لتقوله. وأخبرني الطبيب في المستشفى أنه كان طفلاً، ومن المقبول أن نحزن لفقده. – «ميلاني ويلسون»

أعطتني إحدى الصديقات ملاكاً هدية كرمز يعني «الرجاء»، وصديقة أخرى أرسلت لي بطاقة كانت تقول إنني وزوجي نصلح أن نكون والدين عظيمين، وأن الله بالتأكيد سيباركنا بطفل آخر في يوم من الأيام. وقد شجعنا هذا الكلام لأننا بطريقة ما كنا نظن أننا لن نكون والدين صالحين بما يكفي. أرسل آخرون رسائل تشجيعية بالبريد الألكتروني. كان الناس يصلون حقاً لأجلي، ويبكون معي. – «أنّا هيب»

إحدى صديقاتي فعلت شيئاً لن أنساه أبداً. فقد اتصلت بي هاتفياً وقالت لي، «شاونا، أنا ذاهبة إلى المتجر، هل تريدينني أن أشتري لك أي شيء، هل تحتاجين شيئاً؟» فشكرتها وقلت لها أني لا أعتقد أني أحتاج شيئاً. ثم قالت لي، «هل لديك لبن؟» لم أكن أعرف، فقالت لي أن أذهب وأنظر في المبرّد، وقد دهشت إذ اكتشفت أنه ليس عندي لبن. ثم سألتني مرة أخرى، هل لديك بيض؟ ومرة ثانية ذهبت لأنظر، ثم أجبتها بالنفي. لعدة دقائق سألتني صديقتي الغالية عشرة أسئلة محددة، وعندها فقط اكتشفت أن ثلاجتي كانت فارغة. صديقة أخرى لم تسألني عما تفعله لأجلي، ولكنها جاءت بخطة خاصة من عندها، فجاءت في إحدى الأمسيات وقالت، «شاونا، يبدو عليك التعب والإرهاق، لماذا لا تأخذين قسطاً من الراحة بينما آخذ ابنتك إلى حديقة الحيوان؟» وفي خلال دقائق ذهبتا معاً، ورحت أنا في سبات عميق.

البكاء يفيد، فمن فضلك دعني أبكي ، ولا تقلق إذا بكيت أنت أيضاً، فأنا معتادة على هذا الأمر. كانت لديّ صديقة مشت تجاهي وذراعيها مفتوحتين، ولم تقل كلمة، ولكنّ دعوتها غير المنطوقة لكي أبكي على كتفها صنعت لي معروفاً لن أنساه. – «شاونا ماير»

كن متواجداً، اذهب إلى الخدمة التذكارية وإلى المدفن. تفاعل مع الموقف وصلّ واطلب من الله أن يكشف لك طرقاً لتساعد بها، ثم اذهب بعد ذلك للشخص المجروح وقل له «هذا هو ما أريد فعله لأجلك.» قامت أسرة كنيستنا بتنظيف منزلنا وإعداد وجبات الطعام. لاحظت مجموعة من الرجال أنني أحتاج لنظام رش لإطفاء الحرائق في الساحة الخلفية، فقاموا بتشكيل فريق عمل لتركيب هذا النظام، ولم يكن هذا الأمر علاجاً جيداً لنفسي فقط، أن أعمل بيدي خارج المنزل، ولكنه أعطاني فرصة أيضاً لكي أتصل بأشخاص آخرين. – «ليلي كاستيلو»

شجعي صديقتك على أن تفكر في طرق لتذكّر الطفل، مثل تسمية الطفل وعمل خدمة تذكارية، أو عمل ألبوم لصوره، أو زرع شجرة. – «ميلاني ويلسون»

بعد وفاة ابنتنا، أعطانا أصدقاؤنا سلة هدايا مملوءة بالشيكولاتة وعبوات الشاي والحلوى والمقرمشات والكتب. لقد جعلني هذا أشعر أننا مميزون ونستحق أن ترسل لنا سلة هدايا للتعبير عن العطف والإهتمام.

لقد عملت مع الكثير من الآباء والأمهات الذين فقدوا أطفالهم. إني أعمل على أن أتأكد أنهم يعرفون كيف يساعدون في إلباس طفلهم وفي حمله قبل أن يروه، وأحاول أن أصنع برنامجاً على الكومبيوتر أقوم فيه بوضع صورة الطفل في المقدمة. – «مارلين هيفيلين»

بعد ثالث إجهاض لي، الذي كان في توأم، احتضنتني زوجة الراعي مشجعة وأكدت لي محبتها ومحبة الله لي. ثم أتبعت ذلك بصلاة على جنيني الذي كنت لا أزال حاملاً فيه. كانت كلماتها تنبع من قلب مخلص في الخدمة. ثم أمسكت بيدي وهي تصلي لأجل حماية حملي وأمان في عملية الولادة للتوأم الحالي. وحتى هذا اليوم لا يمكنني أن أفكر في وقت الصلاة هذا بدون الشعور برهبة للطريقة التي لا يمكن تصديقها التي استجاب بها الله هذه الصلاة المحددة والصادقة للأخت چين بيل. – «ليسيا سيجارد»

تذكّري اليوم الذي فقد فيه الحمل كل عام، واليوم الذي كان من المفترض أن تتم فيه الولادة. فعندما يأتي اليوم الذي كان منتظراً لولادة الطفل كل عام، يأتي معه فيض من الذكريات التي تذكّر الأبوين بالآمال والأحلام التي تحطمت بالإجهاض. فلماذا لا ترسلين أزهاراً، أو تعرضين أن تقومي بطهي وجبة من الطعام، أو تتصلين بالزوجين هاتفياً وتشجعينهم وتخبرينهم أنك تفكرين في خسارتهم؟ يمكن للكنائس أن تدرك مدى تأثير يوم عيد الأم على الزوجات العقيمات وعلى أولئك اللواتي عانين من فقد أطفالهن. ويمكن أن تكون هناك لفتة جميلة في هذه المناسبة بأن يتم تقديم وردة بيضاء للنساء اللآتي عانين هذه المآسي. لو كان هناك زوجان تعرفينهما ممن عانيا من فقد الحمل، فاطلبي من الرب أن يعطيك حساسية لموقفهما. فالكلمات التي تقولينها ليست في مثل أهمية اتجاه القلب الصادرة منه. – «دينا داير»

عندما توفى ابني «إيزاك» وعمره ستة عشر شهراً في المستشفى، وقد أخرجوني من غرفته بسرعة. وبعد عدة أشهر، شعرت باحتياج أن أزور تلك الغرفة مرة أخرى. فقامت مارلين هيفيلين بعمل الترتيبات اللازمة مع المستشفى وأخذتني لنفس الغرفة التي مات ابني فيها. أخذت شريط تسجيل وكاميرا حتى يمكنني أن أتذكر هذا اليوم، وأخذنا معنا الكثير من المناديل الورقية، وأحضرت مارلين هدية عبارة عن تمثال لطفل صغير محمول على يد الله. كان هذا يوماً شديد الأهمية بالنسبة لي. – «سوزان أجيري»




عندما يحدث فقد الحمل، غالباً ما لا يشعر الوالدان برغبة في تسمية الطفل. وقد حدث بعد سنوات من فقدي للجنين أنني شعرت برغبة في أن أسمّي طفلي. كنت أعرف أنها كانت بنتاً، ودائماً ما كان لدي اسمين للبنات لأختار واحداً منهما، ولكن حيث أن أبنائي كانوا كلهم ذكوراً، فإن هذين الإسمين لم يستخدما أبداً. فقررت أن أسميها كريستينا لويز، وكان لويز هو اسمي الأوسط وأردت أن أطلقه عليها. إني أشجع الوالدين أن يسمّوا أطفالهم حتى لو فقدوهم في منتصف فترة الحمل، فهذه طريقة ملموسة لكي تتذكر وجود الطفل.



ماذا تكتب في البطاقة

لا توجد صيغة مثالية لتوصيل ما يجب أن يقال، لكن فيما يلي بعض الأمثلة لما يمكن أن تكتبه في البطاقة التشجيعية:

لا يمكن للكلمات أن تعبر عن مدى حزني.

أنا أعرف كم كان يعني طفلك بالنسبة لك.

لا يمكنني أن أتخيل ما تجتازينه الآن، لكن اعلمي أني أصلي لأجلك.

لا يوجد كلمات أقولها يمكنها أن تعيد طفلك مرة أخرى، لكن اعلمي أني أحبك وأني أهتم لأمرك.

لابد أن هذا الأمر يصعب فهمه، وأنا أيضاً لا أفهمه. أرسل لك محبتي.

لا أصدق أن هذا الأمر قد حدث، فقد كنت شديدة الشوق لوصولها.

قلبي معك في هذا الوقت الحزين.

شجّع الوالدين بمحبتك واهتمامك ومساندتك وصلواتك. تأكد من ألا يكون شيء مما كتب يقلل من بأية صورة من الصور من خسارتهم. شارك معهما كيف تذكرهما وهما يحملان طفل شخص آخر وكيف أنك تعرف شوقهما ليكون لديهما ابن. إن كنت قد رأيت طفلهما، فشارك معهما سمة مميزة كانت في الطفل وكيف كان الطفل غالياً عندك، مثل أن تقول، «إني أذكر كيف كنت أمسك بأصابعها الصغيرة.» أو «كانت لديه بشرة شديدة النعومة، وكنت أحب أن ألمس بشرته بوجهي.» عرّفهما بأنك تعرف كم كانا يحبان طفلهما.






صلاة

عندما تلمس مأساة ما حياتنا، غالباً ما لا نعلم كيف نصلي، ولا نكون واثقين إن كان يمكننا أن نتصل بالله في مثل هذا الوقت. كتبت دينا داير قائلة، «لم أتمكن من العثور على الكلام لكي أصلي، لذلك فمعرفتي أن هناك آخرين يتشفعون لأجلي كان أمراً معزياً للغاية.» اسأل صديقك إن كان يمكنك أن تصلي معه الآن. وعندما تصلي مع صديقك الحزين يمكنك أن تقول:

أيها الرب الحبيب، نأتي إليك بقلوب حزينة ومكسورة، إننا لا نفهم لماذا حدث ذلك، ولكننا نعلم كم يجرح هذا الأمر بعمق. أنت تعرف كم كان (اسم صديقك المتألم) يريد هذا الطفل، ويحبه. من فضلك ضمه بذراعيك المحبة الحانية. ليته يدرك حضورك معه في هذا الوقت العصيب. إننا نطلب تعزيتك وسلامك. آمين.



فقد الابن

عندما حملت أمي ابنها المحتضر بين يديها، أدركت سريعاً أنه لا يوجد شيء يهم بعد ذلك. فحوائطها المكسوة بالسجاد، وتليفزيونها الملون الفخم، والمنظر الطبيعي الرائع في الخارج، كلها أشياء ليس لها قيمة في مواجهة ابنها المحتضر. لقد تغيرت أولوياتها، وأصبحت تركز على حزنها. كنت أراقب أمي وهي تحزن على فقد ابنها الأول، ثم ابنها الثاني. لقد غيّرت هذه الأحداث المأساوية حياتنا تغييراً شاملاً. فأصبح أمي وأبي عضوين في مجموعة لم يكن أحد يريد أن ينتمي إليها، مجموعة الآباء الذين فقدوا ابناً لهم. إننا نرتّب لموت والدينا، بل أننا نرتب لموتنا نحن أنفسنا، ولكننا لا نتوقع أبداً أن نرتب لموت أبنائنا قبلنا، فليس هذا هو الترتيب الطبيعي للأمور.

الخطاب التالي تم إصداره في النشرة الدورية للأصدقاء الشفوقين، وهو يشجع الأسر التي توفي أحد أبنائها حديثاً على أن يشاركوا هذا الأمر مع أسرهم وأصدقائهم. الخطاب عبارة عن ملخص لما يتعامل معه الوالد الذي فقد ابنه، وربما يمكنك منه أن تتفهم بصورة أفضل كيف تقدم المعونة.

أعزائي وأصدقائي وأقاربي...

اسمحوا لي أن أشارك معكم قليلاً مما نشعر به، وكيف يمكنكم أن تساعدوننا وتساندوننا. أولاً، لقد عانينا خسارة فادحة وهائلة، ونحتاج أن نحزن. حتى لو كان الحزن قد يجعلكم غير مستريحين أن تكونوا بجانبنا، فإنه أمر لابد من أن نجتازه. إننا لن نتخطى هذا الأمر في غضون أسابيع أو شهور، كما قد تتوقعون. إننا نأمل أن نتمكن من «التعايش معه» والتأقلم معه. إن كنا في المراحل الأولى من حزننا نتحدث كثيراً وبلا انقطاع عن ابننا، وكم أحببناه، وعن تفاصيل موته، استمعوا لنا وكونوا «متواجدين معنا»، فهذا هو واحد من أفضل الأمور التي يمكن أن تفعلوها لنا. حتى في المستقبل، ليتكم تعطونا الحرية والاستمتاع بأن نتحدث عن ابننا الذي مات. من فضلكم اذكروا اسمه من وقت لآخر، أو قصّوا علينا شيئاً تتذكرونه عنه. فإننا نشعر شعوراً أفضل عندما يتذكّره شخص آخر. بعض من المشاكل التي تواجه الأسر التي فقدت ابناً لها وتكون جزءاً من أحزانها هي:

استعادة التوازن العاطفي.

تقرير ماذا نفعل بمتعلقات ابننا.

افتقارنا للحافز والدافع.




التعامل مع الشعور بالذنب ومع الغضب.

الشعور بقسوة الجرح.

معرفة أن كل إنسان يشعر بالحزن بطريقة مختلفة ومتفردة.

التعامل مع تواريخ عيد ميلاده – ويوم وفاته.

تأجيل القرارات الهامة (المتعلقة بالانتقال، أو تغيير الوظيفة، أو غيره) لمدة عام على الأقل.

اختبار عدم التوافق الزوجي.

تذكّر الابن بطرق مميزة.

الشعور بأننا مختلفون.

التعامل مع سؤال، «كم طفلاً لديك؟»

الحزن هو عملية، إنه شيء لابد أن نقوم به لأجل صحتنا. وهكذا فإن اجتماع الأصدقاء الشفوقين هو واحد من الأماكن القليلة حيث نشعر براحة في الحديث عن ابننا، وحيث لا نشعر بأننا مختلفون ووحيدون، وحيث الدموع لا تخيف من هم حولنا، حتى لو بدونا أنانيين قليلاً، إذ أعتقد أن الحزن أنانية. فلا يمكننا أن نصل إلى الآخرين لنساعدهم، ولا أن نختبر النمو، ولا أن نعيش الحياة مرة أخرى بملئها وبصورة مثمرة، إلا إذا تعاملنا مع الكثير من المشاعر وتقبّلنا حقيقة أن ابننا قد مات.

إننا نحاول ألا ننقدكم، فقبل كل شيء، قبل أن يموت ابننا، كنا من العامة، والأصدقاء، والأقرباء.

نشكركم على الفرصة التي أتيحت لنا لكي نشارك بعضاً من مشاعرنا معكم. إننا في أشد الحاجة لمعونتكم ومساندتكم.

التوقيع

متألم لفقد ابنه



لا تقل:

لقد اكتشفت أن الناس كانوا يحاولون أن يأتوا بأسباب لحدوث هذا الأمر. لا تأتي بأقوال مأثورة أو اقتباسات من الكتاب المقدس. فقد اكتشفت أنني إذا استخدمت الكتاب المقدس بنفسي فإنه يكون معزياً، ولكن إذا اقتبسه شخص آخر فإن التوقيت هنا يكون خاطئاً وسيضايقني اقتباسه. – «لانا فليتشر»



بعد وفاة ابنتي مالوري في التاسعة من عمرها، قيل لي «إنك صغيرة السن بما يكفي لأن تنجبي طفلاً آخر.»، أو «يمكنك أن تتبني طفلاً.» لكن وجود غرفة نوم فارغة لا يعني أنني أحتاج أن أملأها. لا يمكن لطفل آخر أن يحل مكان مالوري. «الله يريد ملاكاً آخر في السماء». لاتفترض أن الله يبلي إنساناً أو يجرحه لكي يسدد احتياجه الخاص، فالله لا يحتاج مالوري. «لو كنت قد أرسلتها للطبيب في وقت أسرع، ألا تعتقدين أن الأمر كان سيختلف؟» هذا يفترض أنني، كأم، قد خذلت ابنتي. – «تريزا جريجس»

ماتت كوني هوللي نتيجة جروح في حادث دراجة، فكان الناس يقولون عبارات مثل، «إنها في مكان أفضل الآن.» كانت هذه التعليقات تشعرني أنني لا أستحق أن أكون أماً لها. «سوف ترينها ثانية.»، «فكري فقط في أنه لن يكون عليها أن تجتاز في مآسي هذا العالم.» إحدى الصديقات أخبرتني أنها قد جرحت تماماً كما جرحت أنا. لا توجد طريقة يمكن بها أن تجرح مثلما جرحت أنا، لأنها لم تختبر موت ابنها.» شخص آخر قال لي، «يجب أن تواصلي الحياة لأجل أولادك.» سوف أواصل الحياة، ولكني أحتاج أيضاً أن أحزن على ابنتي. – «چانيت باتي»

يحتاج الناس أن يتعاملوا مع حزنهم الشخصي. إحدى الصديقات سألتني سؤالاً حيرني، «كيف لم تثوري على الله؟» كان سؤالاً جيداً، ولكني لم أكن أعرف الإجابة. وأذكر أنني أخبرت زوجي بذلك فقال لي مؤكداً، «هذا الأمر لا يتعلق بالله، فالله لم يقتل ميريديث» وأعلم أني اتفقت معه تماماً. – «لانا فليتشر»

كثيراً ما يكون للوالدين رد فعل عكسي ويثورون على الله. «لماذا سمح الله بذلك؟»، «لماذا لم يتدخل ليوقف هذه المأساة؟»، «أين كان الله عندما مات ابني؟». هذا أمر مقبول أيضا! فإلهنا عظيم بما يكفي لأن يتعامل مع كل من محبتنا وغضبنا، وهو بالفعل يعرف كيف نشعر. إنه يأتي بصبر بجانبنا ويحيطنا بمحبته غير المشروطة.

لا تقل «إني أعرف ما تمر به.» أو، «إني أعرف كيف تشعرين.» فهذا أسوأ شيء! سأل أحد الشيوخ في كنيستنا، «هل شكرت الله لأجل هذا؟» لقد تعلّمت أننا نشكر الله في كل شيء، وليس لأجل كل شيء. – «أنّا ريتش»

كنت أتحدث مع إحدى المعارف وكنت أخبرها عن موت ابني، فقالت لي، «الله يفعل فقط ما هو خير لنا، يجب أن تكوني سعيدة لأن ابنك في السماء.» فلم أتحدث معها مرة أخرى. من فضلك لا تلم الله على خسارتنا، وعليك أن تدرك أنه لا يوجد شيء سيجعلنا نشعر أننا «سعداء» لأن ابننا قد مات. – «ميتشيل كيليان»

لا تقلل من المشاعر أو تصححها. لا تقل للشخص أنه يجب أن يشعر هكذا أو يجب ألا يشعر شعوراً ما كالخوف مثلاً أو الغضب أو الجرح أو الحزن أو الذنب. فالمشاعر ليس فيها صواب وخطأ، إنها مجرد مشاعر. لا تضع حدودك أنت الزمنية لشفاء الشخص من حزنه بأن تقول تعليقات مثل، «كان يجب أن تكون قد تخطيت هذا الأمر الآن، فقد حدث هذا منذ زمن طويل.»، أو «ضع الأمر خلف ظهرك.» ولا تقدم تأكيدات باطلة، «كل




شيء سيصبح على ما يرام.»، أو «سوف تتغلب على هذا الأمر.»، أو، «سوف تنسى كل هذا قريباً.» – «شيرلي چيبس»

قل:

«إني آسف لخسارتك.»

«هل تريد أن تتحدث في هذا الأمر؟» وكن مستعداً أن تنتظر الإجابة.

«كيف تشعرين؟»

«إننا نحبك وسوف نصلي لأجلك، ما هي بعض احتياجتك المحددة لكي نصلي لأجلها؟

«إنني آسف لأنك تمرين بهذا الموقف الصعب.»

«إن إيمانك وقوتك تعطيني أملاً.»

«إني أعلم كم يؤلم هذا الأمر.»

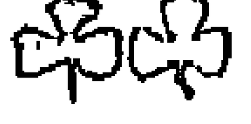
«إنني شديدة الأسف. لا تخافي من أن تحزني، إنها خسارة ضخمة.» كوني بجانب صديقتك واسمحي لها أن تحزن أمامك.

إذا كنت لا تعرفين ماذا تقولين، فقولي، «لا أعلم ماذا أقول، يا أنّا. إنني في حيرة، ولكننا نحبك، وقد كنا نحب ابنتك أيضاً. إننا نصلي لأجلك، ونحن متألمين كثيراً لأجلك ولأجلك أسرتك.» – «أنّا ريتش»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

أتي كثير من الناس لمنزلنا بعد المأساة، في بعض الأحيان كان الأمر مربكاً جداً، وكنت أتمنى أن تعفيني أسرتي من بعض من هذا. هناك أوقات كنت أظن فيها أنني سأموت عاطفياً، ولكني وجدت أنه لا تزال لديّ القدرة على الاستمتاع ببعض الأمور. كانت نيتهم سليمة، ولكن الأمر كان صعباً ومرهقاً. إحدى الأشياء التي ضايقتني كانت عندما كان بعض الناس يقولون لي أنني لن أتمكن من التعامل مع هذا الأمر، أو مع ذلك الأمر، فكانوا يقللون من قدري وقد ضايقتني هذه التعليقات. لقد كنت أقوى مما قد يظن الكثيرون، ولم يكن على أحد أن يقول لي ما يمكنني فعله وما لا يمكنني. فمثلاً، كان من المهم جداً بالنسبة لي أن أرى ابني وأقبله قبلة الودا ع. وقد أرادت بعض صديقاتي ألا أقوم بذلك، ولكني أصريت، وأنا سعيدة لأني فعلت ذلك. ونصيحتي هي أن تدع الشخص يحدد بنفسه ما يمكنه وما لا يمكنه فعله. كن بجانب صديقك لكي تساعده حتى يتعامل مع ما يريد




أن يفعله. – «چودي باركمان»

إننا نجد طريقة أخرى للعيش بصورة طبيعية. إنني لن أكون كما كنت من قبل أبداً، ولكن الأمور تتحسّن. –«چولي كريستينسن»

الخسارة فادحة والألم مبرح، وكثيراً ما يكون اليأس بلا حدود. إن الوالدين الذين يفقدون أبناءهم يريدون أن يعرفوا أنهم غير منسيين، فعندما تعاني وحدك فهذا جهنم. – «أنّا ريتش»

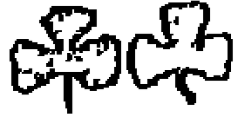
مجرد وجود شخص يجلس بجانبك ويمسك بيدك، وربما يصلي معك، ويبكي معك، ويستمع إليك، ففي هذا معونة فائقة. كما يساعدك أيضاً أن يكون معك شخص يفكر لأجلك ويذكّرك بالأشياء التي تحتاجين للقيام بها. يخاف الناس من الشخص الحزين، فلا يعرفون ماذا يقولون أو يفعلون معه. لكن مجرد الاستماع إلى الشخص يساعد حقاً، فدع الشخص يتحدث عن ابنه. لا تتعجّل الأمور، فإذا أراد صديقك فقط أن يجلس ويتأمل، فدعه يفعل ذلك. لا تضع صديقك في جدول زمني. – «سوزان شيلي»

كل شخص يحزن بطريقة مختلفة. من المهم جداً أن نفهم هذا الأمر. فلابد أن تدع كل شخص يحزن بطريقته. كان هناك الكثير من الزهور الجميلة في الجنازة، ولكني لم أرد أي منها في منزلي بعد الجنازة، فعرضت أختي أن توزع الزهور على الأصدقاء المقربين، فقلت لها أن تفعل ذلك، ولكني لا أريد شيئاً منها وليس لي أي دور في ذلك الأمر. – «بيث بلانكارد»

إحدى الأشياء التي أدهشتني هي أنه، بالنسبة لي، كان العام الثاني أصعب من العام الأول لوفاة ابني، إذ بدأت أخرج من الضباب. فقد اعتقدت أنه بعد مرور «العام السحري» الأول، أنني سأكون على ما يرام. لكن لم يكن الأمر كذلك بالنسبة لي. ولكني عشت واستكملت حياتي بطريقة جديدة. وقد تعلمت أن الغضب والشعور بالذنب هما جزء من عملية الحزن، وأن هذه المشاعر طبيعية تماماً. لقد كنت غاضبة من الله، كما شعرت بالذنب لأنه كان يمكن أن أكون أماً أفضل. وهكذا تستمر قائمة الشعور بالذنب، وتظل تختلف وتتغير بالنسبة لكل فرد. –«چولي كريستينسن»

عند التعامل مع الفقد، لا يتمكن الشخص من اتخاذ أية قرارات أو من التفكير بطريقة جيدة، فإنه يكون مستهلكاً في متطلبات العيش خلال اليوم. لذلك من المفيد بالنسبة للشخص أن يرى الاحتياج ويقوم بتسديده. فلا تظل بعيداً لأنك لا تعلم ماذا تقول، فيمكنك الذهاب ومجرد الجلوس مع الشخص، لا يوجد احتياج لأن تقول شيئاً. لا تسأل، بل اذهب. وإذا لم تكن تريد أن تزوره فقم بكتابة ملاحظة عندك لكي تتذكر الأيام المميزة مثل عيد ميلاد الابن أو عيد الأم، وارسل بطاقة في هذه المناسبات، فيمكنه أن يقرأ هذه الملاحظات مرات ومرات. – «بيث بلانكارد»

سيواصل أصدقاؤنا حياتهم، وكذلك نحن. ولكننا لن نستطيع أن نتغلب أبداً على موت ابننا، فهذه خسارة

ستظل معنا طوال حياتنا، فلا تتوقع منا أن «نتخطاها». – «تيريزا جريجس»

عندما مات ابني، كان الناس الذين شاركونا بما تعرضوا له وبآلامهم وهم يستمعون لآلامي، لقد ساندونا وأكثر. رغم أن حياة ابننا قد انتهت إلا أن حبنا له لن ينتهي.

فقدت إيماني بالإله الذي كنت أظن أني أعرفه عندما كنت أشاهد ابنتي وهي تموت باللوكيميا عندما كان عمرها تسعة أشهر. لقد نفد منا المال اللازم لنقل الدم والمستشفى والمعونة الطبية اليومية. – «كلوديا وورد»

في العام الأول بعد موت الطفل، يحزن الوالدان غالباً بقدر ما تسمح به شخصياتهم، ويحتاج الناس أن يعطوهم بعض المهلة. إني معلّم من النوع المنبسط في إحدى فرق الترنيم. وقد قمت بعمل بعض الأمور المهينة للمعلمين الآخرين لكي أجعل فريقي أكبر، ليس لأني كنت أحاول أن أسرق التلاميذ منهم بل لأني كنت أريد أن أشعر بالتحسن. كان يمكنني أن أقوم بأي شيء لكي أشعر بصورة أفضل بعد موت ابني. وقد استلزم الأمر وقتاً لإصلاح هذه العلاقات. – «بول سيرسي»

أتمنى أن يفهم الناس أن الألم لا يزول أبداً، فإننا لن ننسى ابننا أبداً. فلا يوجد شيء ولا شخص يمكنه أن يأخذ مكان ابننا. – «والد من مجموعة الأصدقاء الشفوقين»

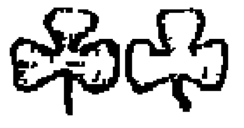
أحتاج أن أتحدث عن ابنتي، من فضلك لا تخف من أن تذكرها في الحديث. لو كانت لديك ذكرى لابنتي، فمن فضلك شاركها معي، إن كانت لديك صوراً لها، من فضلك أعطني نسخاً منها، فهي الآن عزيزة وغالية جداً لديّ. أفضل شيء يمكنك أن تفعله هو أن تتحدث عن الطفل الذي رحل. لا تتجنب الموضوع، لا تتجاهل خسارتي، فأنا أحتاج أن أتحدث عن ذكرياتي، عن الأوقات السعيدة، وحتى عن الأوقات الصعبة. – «تيريزا جريجس»

لقد أدهشتني حقيقة أن الحزن يمكن أن يصيبني في أي وقت، وفي أي مكان. فمجرد أغنية معينة في المذياع، أو ذكرى، أو حديث، أو مختلف الأشياء، يمكن أن تثير شجني، ويمكنني، بينما أقود السيارة، أن أبدأ في البكاء. وهذا أمر طبيعي. وحتى بعد ثماني سنين ونصف، فإن أغنية مميزة أو فيلماً كانت تحبه إنچي، أو فيلماً يذكرني بها أو بحزني، يجعلني أبكي. ولكن الأمر الجيد الآن هو أنني كثيراً ما أبتسم عندما أفكر فيها وأتذكرها. – «چولي كريستينسن»



كيف يمكنك المساعدة

اتصلت بي ابنة عمي بعد حوالي شهر من موت مالوري، وقالت أنها طلبت من الله أن يعطيها جزءاً من ألمي حتى لا أحمله كله وحدي. وقد أثّرت فيّ كلماتها بشدة، ولن أنساها أبداً. وإحدى السيدات في كنيستنا اهتمت




بأن تتصل بي مرة أسبوعياً على الأقل وترسل لي بطاقات تشجيعية يومياً تقريباً. كانت تشاركني بكلمات تشجيع بسيطة وترسل لي هدايا تذكّرها بي أو بمالوري. – «تيريزا جريجس»

فقدت عائلة جرانيلو ابنها في نفس الحادث الذي قتل فيه ابني «شين». أصبت بالذعر وأخذت أصرخ عندما اتصلوا بي لكي يخبروني بموت ابنينا. وبعد وقت ليس بطويل اتجهت للهاتف وبحثت عن رقم عائلة جرانيلو واتصلت بهم وكانت الأسرة كلها في بيتي. لقد جاءوا ليصلّوا معي! وصلينا وكان حضورهم مصدر تعزية كبيرة لي. وأمسكت بي ابنتهما «ديوني» ذات الثمانية عشر عاماً وصلّت معي، ثم قالت، «دعونا لا ننسى أن نصلي لأجل أسرة تلك المرأة المتألمة بشدة لفقدها شخصاً محبوباً لديها في هذه المأساة.» وقد أرهبتني وحرّكت مشاعري تلك الحكمة النابعة من القلب لهذه الفتاة الشابة. – «چودي باركمان»

«كيف يمكنني مساعدتك؟»، «هل يمكننا أن نأخذ ابنتك معنا؟ إننا سوف نعتني بها إلى أن تتمي إجراءات الجنازة وتصل الأسرة للمنزل.»، «هل يمكنني أن أقلّك للمدينة؟» «هل تنتظرين شخصاً في المطار يمكنني أن أذهب لإحضاره؟» هل لديك أقرباء من خارج البلدة يحتاجون لمكان يبيتون فيه؟ إن لدينا منازل مستعدة لاستقبال أي زائر.»، «هل يمكننا أن نطعم كلبك؟»، «هل هناك أي شخص تريدين منا أن نتصل به؟»، «هل يمكن أن تنامي في منزلنا الليلة؟ إننا نرحب بوجودك قدر ما تشائين.» إن مجرد معرفة أن هناك أشخاص مستعدون للمساعدة كان مصدر بركة وراحة عظيمة لي. – «سوزان شيلي»

جاء شاب في الحادية والعشرين من العمر وقرع الباب بعد يومين من وفاة ابنتنا، وأعطانا ديكاً مخلياً لكي نقدمه عندما يصل الأقارب لمنزلنا، ثم قال، «سوف أصوم لمدة أربعة وعشرين ساعة قادمة، وفي كل مرة أشعر فيها بألم الجوع سوف أصلي لأجلك ولأجل أسرتك.» كما أتي جارنا الذي يسكن مقابلنا وقال، «في مثل هذا الوقت يكون الشيطان قريباً منكم، وسوف أظل بجانبكم وأصلي لكي أبعده عنكم.» – «فيليس لاوسون»

منذ أن توفت چاكي، في بعض الأحيان أبكي عندما نتحدث عنها، لكن من فضلكم، اذكروا اسمها، وتحدثوا عن ذكرياتكم معها. من المهم بالنسبة لي أن أعرف أنها غير منسية ممن كانوا يحبونها. إحدى الطالبات في الكلية كان عليها أن تكتب مقالة، فكتبتها عن چاكي، ثم طبعتها ووضعتها في إطار وأهدتنا إياها، ويالها من كنز. – «بيث بلانكارد»

أتت صديقتي «ناتالي» إلى منزلي وساعدتني في العثور على صور تذكارية لابني «شين». ثم قضت ثلاثة أيام قبل الجنازة في صنع لوحات تذكارية رائعة تكريماً له. وقد علّق كثير من الناس أنه كم كان أمراً مؤثراً أن ينظروا للوراء ويروا حياة «شين»، وجهه المبتسم، وعلاقته بأسرته وبأصدقائه. ولا تزال لديّ هذه اللوحات التي




أحتفظ بها تحت سريري وأخرجها من وقت لآخر لكي أغذي بها ذكرياتي. - «چودي باركمان»

عندما مات ابن صديقتي وهو في العاشرة من العمر، لم أكن فقط أصلي لأجلها كل يوم ولكني كنت أرسل لها كل أسبوعين تقريباً بطاقة تشجيعية، بعضها كنت أشتريها والبعض الآخر كنت أقوم بكتابتها لأخبرها أني أصلي لأجلها ولأجعلها تعرف أنني أهتم بها كصديقة. إنني أم وقد جرح قلبي لأجلها. وأخذت أقوم بهذا الأمر لمدة عام كامل. إن البطاقات والكلمات التشجيعية الصغيرة تساعد كثيراً لأنه في بعض الأحيان لا يستطيع الناس أو لا يريدون أن يتحدثوا، ففي كثير من الأحيان يكون من الصعب أن تصيغ المشاعر في كلمات أثناء الأزمة. - «إيڤيلين تيمبرليك»

إن صوت اسم ابني قد يجلب الدموع لعينيّ ولكنه موسيقى لأذنيّ. «والد من مجموعة الأصدقاء الشفوقين»

كان الجميع يذهبون لأعضاء آخرين من أسرتنا لكي يسألوهم عن حالنا. وقد تلقّوا هم كل كلمات التشجيع والأحضان والاتصالات الهاتفية. القليلون جداً هم من أتوا إليّ. لقد شعرت بالوحدة الشديدة، وشعرت كما لو أني أعظم كابوس لهم، وأنهم كانوا خائفين من أن يقتربوا مني. أخبر الناس أختي أنهم لا يريدون أن يثيروا مشاعري مرة أخرى، وأنهم لا يريدون أن يذكّروني. فهل كانوا يعتقدون أنني نسيت أن ابنتي قد ماتت؟ - «تيريزا جريجس»

إحدى السيدات كانت تأتي لمنزلنا كل صباح، وتشجعني لكي أمشي في الممر معها، واستمرينا في القيام بهذا الأمر يومياً. كما كانت هناك امرأة تتصل بي كل يوم في العاشرة مساء لمدة عام كامل لكي تصلي معي. وحضرت ابنة أختي كل مجموعات المساندة معي، إلى أن استطعت أن أحضرها بمفردي. آه لو يعلم الناس كم هو أمر جيد وكم يشعرنا هذا بالراحة أن يتحدثوا عن ابننا، حتى لو بكينا. - «چانيت بيت»

مما ساعدني كثيراً عندما كانت الصديقات تحتضنني والدموع في أعينهن ويبكين معي، ويجلسن معي ويؤكدن لي محبتي لابنتي. حتى بعد ثلاثة وعشرين عاماً من موتها كان الناس لا يزالون يخبرونني كم كانت ابنتي «دونا» رائعة. منذ شهر مضى، زارتني إحدى صديقاتها، وأعطتني بعض الصور لابنتي، وقالت، «لقد قمت بعمل نسخ من هذه الصور التي كانت لديّ، واعتقدت أنك قد تحبين الاحتفاظ بها.» - «أنّا ريتش»

رجل كان قد صوّر بالفيديو الكثير من أنشطة المدرسة الثانوية لأبنائه، قام بملء شريط بكل مشهد ظهرت فيه «ميريديث»، ولو بسيطاً، ثم أرسل لنا هذا الشريط. يا له من أمر ثمين إذ أخذ وقتاً لكي يظهر لنا أنه مهتم. - «لانا فليتشر»

أوصلتني زوجة راعي كنيستنا إلى المستشفى التي كان يرقد فيها ابني بعد تعرضه لحادث طلق ناري، ثم قضت معي طوال ذلك اليوم. وبعد ذلك في تلك الليلة، ذهبت عدد من سيدات الكنيسة إلى بيتي، وقمن بغسل




جميع الأطباق المتسخة، وبجمع الغسيل، وبحزم حقيبة لي ولابنتي، وبتنظيف المنطقة التي وقع فيها الحادث المأساوي، ثم أخذونا لمنزلهم. هؤلاء الأشخاص المخلصون أطعمونا، وأعطونا مكاناً نبيت فيه، وأوصلونا للمدينة وكانوا يقومون بقضاء احتياجاتنا، واعتنوا بابنتي الصغيرة أثناء غيابي، وأطعموا كلبي، وأحضروا لنا أطناناً من الطعام، ونظّموا مأدبة ضخمة بعد جنازة ابني. – «سوزان شيلي»

تم إحضار الكثير من الطعام لمنزلنا، بالإضافة إلى الزهور والهدايا. ووضعت أمي دفتراً في المطبخ واهتمت بأن تكتب فيه اسم كل شخص أحضر لنا شيئاً أو جاء لزيارتنا حتى أتمكن من أن أرى فيما بعد كل الأشخاص الرائعين الذين أتوا لزيارتنا أو أحضروا لنا شيئاً. كنت في صدمة شديدة في البداية، ولم أكن في الحقيقة أستوعب كل ما يحدث حولي، لذلك فكل شيء عملي كان جيداً. قامت شركة محلية بالمدينة بقص الحشائش في فنائنا لمدة أسبوعين، بينما قام أحد الأشخاص بتوصيل الملابس للكي، وجاء آخرون لتنظيف المنزل. أخذني بعض الأصدقاء للغداء خارج المنزل لكي أبتعد عن هذا الجو ولكي يتأكدوا أنني أكلت. في الأسابيع الأولى كانت الأمور العملية التي تختص بالحياة اليومية هي التي أنقذتني. – «تيريزا جريجس»

تجنب أن تحضر لنا أشياء يجب إعادتها مرة أخرى. أو إن أحضرت شيئاً فتعال وخذه في وقت قريب. أحضر أحد الأشخاص بعض شرائط التسجيل وأراد أن يستردها عندما كنا نقوم بمحاولة نقل الأمتعة من شقة «چاكي»، ولا أعتقد أننا استطعنا العثور على هذه الشرائط أبداً. لا تحضر الطعام في آنية أو أطباق لابد من استردادها مرة أخرى، فنحن لا يمكننا أن نعرف من الذي أحضر هذا أو ذاك. – «بيث بلانكارد»

جاءت صديقتي «شان» وتولت مسئولية منزلنا بالكامل. كان الحادث قد وقع في فجر الأحد، لذلك فلم يكن الأثاث مرتّباً وكانت الفوضى تعم المكان، فدخلت المنزل وقامت بجميع الترتيبات اللازمة. ثم وضعت منضدة في غرفة المعيشة وملأتها بالزهور والشموع وصورة لكل طفل ممن توفوا في الحادث. كما وضعت دفتراً للزائرين الذين كانوا سيصلون في غضون الأيام القليلة التالية لكي يكتبوا فيه تعليقاتهم وأفكارهم. إنه أمر لا أزال أعتز به إلى هذا اليوم. كما أن «شان» وصديقة أخرى تدعى «لين» تولتا تدبير مديرة منزل لمدة شهر بدلاً من الزهور. كانت هذه مفاجأة رائعة إذ كنا في حالة من الصدمة والهلع من جراء تلك المأساة ولم نكن نستطيع حتى أن نفكر. –«چودي باركمان»

من الهدايا المفيدة والتي لا تقدّر بثمن، كانت الصور والخطابات التي ادخرها لنا الأصدقاء لكي يرسلوها لنا بعد عدة سنوات. فتشاركنا في الأحلام التي كانت لدينا لأجلها. لقد مرت عشرون عاماً حتى الآن، ولا نزال نتلقى البطاقات التشجيعية والمكالمات الهاتفية في عيد ميلادها وفي ذكرى وفاتها، بالإضافة إلى إشارات لها في بطاقات الكريسماس. – «فيليس لوسون»




واحد من الموضوعات التي يجب أن يتعامل معها الوالدان اللذان فقدا صغيرهما إن كانوا يقومون بتنظيف حجرة ابنهما المتوفي أم لا. ومتى يقومون بفرز ملابس ابنهما؟ وهل يتركون غرفته كما كانت؟ هل يتخلصون من كل شيء؟ إن القرارات الخاصة بماذا يفعلون أو متى يقومون بذلك تختلف من فرد لآخر. بالنسبة لي أنا شخصياً، فقد ساعدتني أختي في فرز أشياء «إنچي» بعد عدة أسابيع من موتها. وضحكنا على الحذاء القبيح الذي كانت تحب ارتداءه، ثم بكينا، واجتزنا هذا الأمر معاً. لقد أعطيت معظم ملابس ومتعلقات «إنچي» لأبناء عمها وأصدقائها المخلصين.، واحتفظت بالأشياء التي كنت أعتز بها بصفة خاصة. - «چولي كريستينسن»

لم يستطع زوج جاكي أن يتعامل مع موضوع تنظيف شقته. لقد استطعت أن أقوم بمعظم العمل، ولكني لم أستطع أن أحزم ملابسها. فطلبنا من اثنين من صديقاتها المقربات أن يقمن بهذا الأمر بدوننا، وقد قامتا بذلك، فلكل إنسان محدوديته فيما يستطيع القيام به. - «بيث بلانكارد»

جاء لمنزلي، بدلاً من أن أذهب أنا إلى درس، مستشار في عمل ألبومات مبتكرة للذكريات، وعلّمني كيف أقوم بصنع ألبوم للذكريات. فقضيت ثلاث سنوات أقوم فيها بتجميع ثلاث ألبومات عن حياة ابنتي، وقد كان في هذا الأمر شفاءاً نفسياً كبيراً لي. - «لانا فليتشر»

كان راعي كنيستنا، القس روي، مرسلاً لي من السماء، فقد جاء للمنزل في الحال وبدأ يتحدث معي عن الترتيبات اللازمة للجنازة، فلم أكن أعرف ماذا أفعل ولا إلى أين أذهب. ولكنه سار معي خلال الترتيبات كلها خطوة بخطوة، وكان معيناً ومعزياً، ولم أكن أصدق ذلك. - «چودي باركمان»

إحدى المعلمات في مدرستنا، والتي كانت هي أيضاً فقدت صغيرها، اتصلت بصديقاتنا إلى أن وجدت واحدة منهن لديها صورة لابننا ذي العامين «آدم». فقامت بصنع نسخة من الصورة وكبّرتها وعلقتها على إطار كبير، وكتبت تحتها الكلمات:

يأتي بعض الناس إلى حياتنا،

ويتركون آثاراً في قلوبنا

ولن تكون حياتنا كما كانت من قبل.

ثم قامت باستئجار رسّام محلي قام برسم لوحة كبيرة لابننا، وهي معلقة الآن في حجرة المعيشة في منزلنا. حقاً لا توجد سوى أم ذاقت فقد الابن لتعرف ماذا عليها أن تصنع في موقف كهذا. - «بول سيرسي»

سمعت أختي زوجي بيل يقول أنه لن يأخذ صورة أخرى للعائلة مجتمعة طالما أن «إنچي» لن تكون موجودة في الصورة. فأخذت صورة لعائلتنا الحالية إلى المصور وأخذت معها صورة لإنچي، فقام المصور بجعل صورة




إنچي معلقة في السحاب فوقهم. ويا لها من هدية مميزة أعطتها لنا! كما كان هناك أمراً واحداً يحرص عليه بول دائماً، وهو أن يضع وردة بيضاء في كل باقة ورد يشتريها لي، وكانت تلك الوردة البيضاء من إنچي. - «چولي كريستينسن»

صبي من مدرستنا قام بإعطاء اسمنا إلى مركز للمعونة الخيرية المحلية، فقام هذا المركز بتقديم وجبة شكر، ولعب لابننا الثاني للكريسماس، ووجبة كريسماس. لم يكن الأمر أننا كنا نحتاج لهذه الأشياء من الناحية المادية، ولكنها ساعدتنا عاطفياً في أول أجازة عيد لنا. - «بول سيرسي»

كثير من الشباب الذين جاءوا لمنزلنا لم يكن لديهم أية فكرة عما يقولون أو كيف يتعاملون مع هذا الموقف. لقد أتوا، بالرغم من انزعاجهم. وتحدثنا عن «شين». يعتقد الناس أنك لا تقدر أن تذكر اسمه، ولكني كنت أريدهم أن يتحدثوا عنه، وأردتهم أن يحكوا لي قصصاً عنه. إحدى صديقات شين قالت أنه قبل أسبوع من وفاته، جلست مع شين حتى وقت متأخر يتحدثا معاً عن محبتهما للرب. يا له من أمر معز ومريح بالنسبة للأم أن تعرف أن ابنها موجود في ملكوت السماوات. كنت متأكدة من أنه كان مسيحياً، ولكن كلمات تلك الفتاة أسعدت قلبي أكثر مما يمكن أن تعبر عنه كلمات. - «چودي باركمان»

قام أحد الأصدقاء برعاية يوم في الذكرى السنوية الأولى لوفاة ابنتنا ميريديث في محطة الراديو المسيحية المحلية. - «لانا فليتشر»

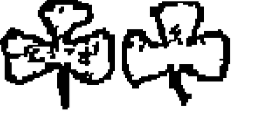
قمت بعمل شيء واحد وهو ألبوم صور كامل مخصص لإنچي. جميع الصور التي فيه توجد فيها إنچي. وهي تبدأ من طفولتها وتنتهي بآخر ليلة قضيناها معاً قبل أن تدخل في الغيبوبة. الجميع يستمتع بمشاهدة هذا الألبوم، وحتى الأشخاص الذين لم يروا إنچي أبداً، كانوا يتصفحونه كثيراً. - «چولي كريستينسن»



ماذا تكتب في البطاقة؟

عندما علمت أن ناثان هيفيلين قد قتله سائق مخمور، ذهبت إلى المتجر لكي أبحث عن بطاقة يمكن أن أرسلها إلى «چلين» و «مارلين». وفي القسم الذي عليه عنوان «تعزية»، قرأت بطاقة تلو الأخرى، لكن لم تكن أي من هذه البطاقات تحوي كلمات تعبّر ولو من قريب عن حجم خسارة هذه الأسرة، أو تعبر عن عمق تعاطفي معهم. كانت البطاقات مليئة بكلمات التعزية الفارغة. لم تكن هذه الكلمات لتعزي والدي ناثان، بل قد تكون جارحة بإشارتها «لزهور المستقبل»، أو «للبيت الأفضل في الأبدية.»

وأخيراً، توقفت عن البحث عن بطاقة تعزية واخترت بطاقة بيضاء أستطيع أن أكتب فيها وأعبّر عن أحزاني




واهتمامي الخاص. فاخترت بطاقة مكتوب على غلافها، «من الصعب أحياناً أن نجد الكلمات التي نرغب في قولها حقاً، فالوصول إليها يكون في أعماق القلب الداخلية.» في الصفحة الداخلية البيضاء كتبت بعض كلمات التعزية من عندي. نعم كان من الصعب العثور عليها، ولكنها كانت تأتي من قلبي.

إن البطاقة التي ترسلها لها أهمية شديدة، وتعمل على التعبير عن محبتك ومساندتك. ربما يقرأ الوالدان بطاقتك مرات ومرات لسنين قادمة. ورغم أن الرسالة المطبوعة قد تجلب التعزية، هكذا يفعل أيضاً التعليق الشخصي الذي تضيفه. قدم عبارة تعرّفهم أنك مقدّر لحجم خسارتهم.

إذا لم تكن صديقاً حميماً للأسرة، فتأكد من أنك توضح لهم كيف عرفتهم، بأن تكتب مثلاً:

«كان ابنانا في الصف الرابع معاً.»

«كنا في الدراسة الوالدية معك.»

«إنني الممرضة التي تعمل في مكتب طبيبك.»

«إنني أرنم معك في فريق الكنيسة.»

واكتب في البطاقة الطريقة التي أثّر بها ابنهم في حياتك، فشارك بشيء ستظل تتذكره دائماً في ابنهم:

«أتذكر أول يوم أحضرتها فيه لفصل مدرسة الأحد.»

«سأظل أذكر دائماً نظرة عينيه.»

«كانت تحب أن تلعب بالعرائس مع بناتي.»

«كان أداؤه المنفرد في حفل الكريسماس مدهشاً.»

واذكر أيضاً ذكرى خاصة أو تجربة شاركتها مع ابنهم، مثل:

«أذكر كيف كنت أمسك بيدها في الرحلة التي قمنا بها في الحقول.»

«كان دائماً يحتضنني كلما أحضر.»

«تحدثنا كثيراً في العام الماضي عما كان ينوي التخصص فيه في الكلية.»

«كانت أول من يساعد زملائها في الواجب المدرسي.»

لو حدث وكانت لديك صورة لابنهم، فمن الجيد أن ترفقها مع البطاقة.

من العبارات المعزية التي أحب استخدامها:




«أود لو استطعت أن أحيطك بالحب، وأزيل ألمك تماماً.»

«أتمنى أن أكون بجانبك لكي أمسك بيدك، لكن اعلم أن قلبي وصلواتي معك.»

«أنت في فكري وفي قلبي.»

«في الحال جاءت الرسائل تتدافع، تحكي عن ذكريات عن ابتسامتها الجميلة، وعن جمالها الداخلي، وعن لطفها وقبولها غير المشروط للآخرين، كيف كانت ودودة ومحبة للأطفال،وكيف كانت مستمعة جيدة، وكيف كانت صديقة للكثيرين. كان أمراً معزياً أن يذكر الناس ذكريات محددة عن ميريديث في بطاقة، وأن يجعلونا نعرف أنهم يفتقدونها هم أيضاً. – «لانا فليتشر»



صلاة

في مثل هذه الأوقات من الخسارة المدمرة، قد يشعر الوالدان المكلومان أنهما لا يستطيعا التواصل مع الله، لذلك فإن قوتك ومساندتك ستكون مصدر تعزية كبيرة لهما. عندما تكون موجوداً معهما على انفراد، اسألهما إن كانا يحبان أن تصلي لأجلهما في ذلك الوقت، فإذا لم يفضلا ذلك، فاحترم رغبتهما وأكّد لهما أنك ستصلي لأجلهما. إذا أرادا أن يصليا معك، فقم بذلك. فأنا أذكر مرات عديدة لم أكن أرغب فيها في الصلاة، ولكني أتذكر بامتنان عندما كان أشخاص آخرون يصلون لأجلي. وفيما يلي مثالاً لما يمكن أن تصلي:

أيها الآب السماوي، أنت تعرف آلامنا الأرضية، وهذا الحزن هو أكثر مما يمكننا احتماله. من فضلك تعال بجانب (اسم صديقك المتألم) ودعه يشعر بحضورك ويعرف تعزيتك. أحطه بأناس يحبونه ويشاركون معه ألمه، فالحزن على هذه الخسارة لا يقاس. ولكننا نجد التعزية في معرفتنا أن (اسم الابن) معك في السماء، وآه كم كنا نتمنى أنه بقي معنا هنا. من فضلك تعال لأفكارنا بذكريات جميلة كبلسان شاف. إننا نطلب رحمة خاصة من عندك لقلوبنا المتوجّعة. آمين.

تذكّر أن تصلي للأسرة إذ تصبح حقيقة خسارتهم أكثر واقعية كل يوم، لذلك فإن صلاتك ومحبتك ومساندتك سوف تصنع فرقاً.



فقد شريك الحياة

لن أنسى أبداً نظرة الصدمة والذعر والألم التي علت وجه أمي عندما أخبرتها أن أبي قد مات. كانت في منتصف عظة تلقيها عندما جاء أحدهم إليَّ أنا وأختي وأبلغنا أن أبي قد رحل وهو في البيت في ذلك المساء. أخذنا حوالي عشرين دقيقة لكي نستوعب الأخبار ونرسم خطة لكيفية توصيل هذه الأخبار لأمي. هل نقاطع عظتها ونخبرها في الحال؟ ثم توصلنا للقرار بأن نتركها تكمل العظة ثم نأخذها لغرفتنا في الفندق قبل أن تتمكن من مقابلة أي شخص آخر. وما أن دخلت الغرفة حتى أدركت أن هناك خطب ما ولكن لم تكن لديها فكرة عما يمكن أن يكون. ثم قلت باكية، "أسوأ خبر يمكن أن يكون يا أمي، أبي قد مات."

فنطقت أمي غير مصدقة، "كلا، لا يمكن أن يكون قد مات، لقد تحدثت معه هذا المساء!" مات أبي قبل خمس أشهر من عيد زواجهما الخمسين. لقد كان رفيقها الدائم، رفيق روحها، وزميل خدمتها، وأفضل صديق لها، فكيف يمكن أن تعيش بدونه؟ لا أزال أراها وهي تقول، "لقد كان يفعل لي كل شيء! فماذا أصنع بدونه؟ ثلاث وجبات في اليوم، لقد كنا معاً ثلاث وجبات في اليوم. هل سآكل وحدي، هل سأجلس وحدي على المائدة؟"

إن الشعور بالوحدة والفراق شعور مدمّر ومربك. سيحتاج صديقك إلى وجودك ووقتك ورفقتك. أشركه في أنشطة جديدة واعرض أن تصطحبه معك في زيارات ورحلات. حاول أن تتفهّم مدى فداحة خسارته.



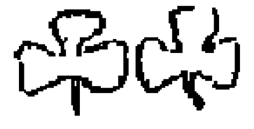
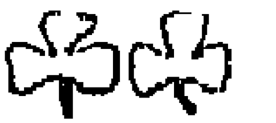
لا تقل:

"أنت محظوظة جداً لأنك استمتعت بوجوده ثلاثين عاماً."

لا تقل لي أنك تعرف ما أمر به، كلا، فأنت لا تعرف. أنت لا تعرف ما أمر به، ولا تستطيع لأنك لا تعرف كيف كانت علاقتنا أنا وليندا، وكيف كانت روابطنا العائلية. كل شخص يمر بهذه التجربة مختلف عن الآخر. – "چون دادينج"

"أنت صغيرة وسوف تتزوجين ثانية." – "بريندا براون"

"إنك لا تستطيعين أن تسيطري على هذا الكلب بالطريقة التي كان يقوم بها زوجك." لا تدلي بأية تعليقات

تجعل صديقك يشعر بأنه غير كفؤ. – "سيلڤيا دانكان"

"ها هو رقم هاتفي، اتصلي بي إذا احتجت أي شيء أو عندما تشعرين بالوحدة." لقد كنت أحتاج كل شيء، ولكني لم أستطع تذكّر اسم السيدة ولم أكن لأتصل بها وأنا أبكي. – "لين دوللي"

بعد أن ماتت زوجته بوقت قصير، قال أحد الزبائن في المتجر لـ "چون"، "إنني أعلم تماماً كيف تشعر، فقد توفى كلبنا قريباً." فشعرت بالثورة، فكيف يمكن لأحد أن يكون غير حساس لهذه الدرجة، لكن لحسن الحظ أن چون كان يعلم كيف كان هذا الرجل الأعزب كبير السن يعتني بكلبه، فلم يشعر بالإهانة كثيراً.

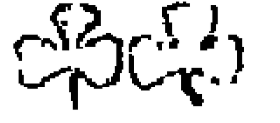
لا تخبرني متى يجب عليّ أن "أتخطى الأمر". فما لا يفهمه الناس هو أن هذه العملية لا تكون على نمط واحد دائماً. فأحياناً تكون لديك أيام جيدة وأيام أخرى سيئة، وأحياناً يكون الأسبوع جيداً والأسبوع الذي يليه سيئاً. فبالنسبة لي، بعد سبع سنوات من موت زوجي وتمتعي بزواج آخر سعيد، لا تزال هناك أشياء أراها وأسمعها تذكّرني بمدى فداحة تلك الخسارة. – "مارجريت وينتر"

بعد أن تمالكت أعصابي أخيراً واستطعت الذهاب لتناول الغداء في المطعم وحدي، رأتني صديقة وقالت لي، "لماذا لم تتصلي بنا؟" – "لين دوللي"

عندما يسأل الناس، "كيف حالك؟"لا يظن معظم الأشخاص المتألمين أنه يمكنهم الرد بالقول، "سيء"، لذلك فإنهم يجيبون إجابات مقتضبة أو تقليدية. لكن الحقيقة هي أننا نكون في حالة سيئة. وقد تعلّمت ألا أقول "إنني بخير."، لأني لا أكون كذلك. وقد علّمتني صديقة أن أقول، "إن حالي لم يتغير كثيراً"، أو، "بصراحة إنني أشعر بالسوء." – "لين دوللي"

لا تسأل الأرمل أو الأرملة إن كان يواعد أحداً، لأننا إذا بدأنا في تكوين علاقة في وقت مبكّر سيتعجّب الناس من سرعة اتخاذنا لهذا القرار، وإن تأخرنا في ذلك سينظر الناس إلينا كأن بنا أمراً مريباً، فلا نستطيع أن نفوز في كلتا الحالتين. فإذا لم يبدأ الشخص نفسه بالكلام في الموضوع فمن فضلك، لا تبدأ أنت بالسؤال. – "مارجريت وينتر"

ما كان يضايقني فعلاً ولا يزال، هو عندما كان الناس يكتشفون أن ليندا قد توفت بالسرطان، فيبدأون في إخباري بفلان وفلانة الذين كانوا يعانون من السرطان وتوفوا بسببه مؤخراً. وأعتقد أنهم يقولون ذلك لكي يوضحوا لي أنهم يفهمون جرحي. إني أتأسف لأن صديقهم هذا أو الشخص المحبوب لديهم كان لديه سرطان، ولكن معرفتي بكل هذا لا تُحسِّن من حالتي في شيء، فإني في حالة من الألم الشديد التي تلهيني عن الاهتمام بمثل هذه الأمور. قل فقط أنك آسف لأجل خسارتي، بشرط أن تكون آسفاً حقاً. – "چون دادينج"

قل:

"إني آسف لخسارتك، فيمكنني أن أعرف كم كان غالياً لديك."

"يمكنني أن أرى كم كانت علاقتكما مميزة، أنا أعرف أنك تفتقدها كثيراً."

"هل تريد أن تتحدث في الأمر؟"

"كيف تشعر؟"

"إننا نحبك وسوف نصلي لأجلك، في كل ليلة بينما أقوم بإعداد العشاء لأسرتي سأصلي لأجلك."

"إني آسفة أنك مضطرة لأن تجتازي مثل هذا الألم، ولكني سأكون قريبة منك."

"أنا أعرف كم يجرح هذا الأمر، وإني أريد أن أكون متواجدة بجانبك وأنت تواجهين الأيام القادمة."

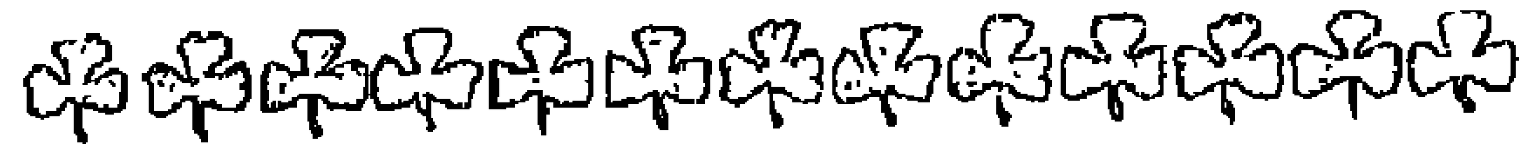
"لا أعرف ماذا أقول، فلا توجد كلمات يمكنها أن تخفف أبداً من خسارتك، ولكني أصلي أن تعرفي أنني أحبك وأنني مهتمة بك."

كان أفضل شيء هو أن يخبرني الناس كم كانت ليندا إنسانة مميزة، بالطبع أنا أعرف ذلك جيداً، ولكن من اللطيف أن أسمع هذا الكلام عنها. – "چون دادينچ"

"يمكنك أن تطلبيني أثناء الليل، وسأترك الهاتف بجانب سريري."

"سأتصل بك كل يوم في وقت محدد، فيمكننا أن نتحدث معاً إن كنت تريدين." – "سيلڤيا دانكن"

"إني لم أختبر ما تمرين به الآن، فهل يمكن أن تساعديني أن أراه بعينيك؟"، "أعرف أني لا أستطيع أن أغيّر شيئاً، لكن هل يمكنني أن أقضي وقتاً لمساعدتك في عمل شيء ما أو فقط في ملء الغرفة الفارغة؟"، "لست طاهية ماهرة، لكن تعالي عندي ودعيني أذيقك طعامي على أية حال." "إننا نشعر بالسوء نحن أيضاً، فلماذا لا تأتي عندي ودعينا على الأقل نشارك مشاعرنا بالسوء معاً." – "لين دوللي"



ما أتمنى أن يفهمه الناس

لا يوجد الكثير مما يمكن لأي إنسان أن يفعله. الوحدة أمر قاتل، فالكرسي الفارغ، والفراش الفارغ، هي أمور من الصعب التعايش معها. – "چون دادينچ"

كنت في حالة من الصدمة، وهي حالة معروفة نفسياً. ولكنها عندما ترتبط بالحزن، يعتقد معظم الناس أنها




مشاعر عابرة. لكني بدأت أرتعش، ولم أستطع التنفس، ونسيت أسماء الناس فكانت ذاكرتي مشوّشة. كان الإجهاد شديداً، فالصدمة أمر مربك ومخيف ومؤلم ومحبط. - "لين دوللي"

لا توجد حدود زمنية على الإطلاق لمشاعر الحزن. - "مارجريت وينتر"

أوضح عمي "چيم" أن واحداً من أصعب الأمور التي يجب التأقلم معها بعد موت زوجته "كاتي" هو الوحدة. فقد اعتاد أن يعود للمنزل بعد يوم عمل طويل ويتحدث مع كاتي عن أحداث اليوم، وكانا يجلسان معاً ساعات للحديث معاً. أما الآن فإنه عندما يعود للبيت يجد المنزل فارغاً، فلا يناديه أحد، "أهلاً، إني مسرورة لعودتك."، أو "تعال إني في المطبخ." إن أبناءه يحبونه ويساندونه كثيراً، ولكنّ لهم أسرهم الخاصة لكي يعتنوا بها.

كنت أتمنى أن يفهم الناس أنني أريدهم أن يعاملوني بطريقة طبيعية وأن يتحدثوا معي بطريقة طبيعية ويذكروا اسم زوجي في الحديث. فأنا أكره الارتباك والشعور أن الناس يأخذون حذرهم في الحديث معي. - "سيلڤيا دانكن"

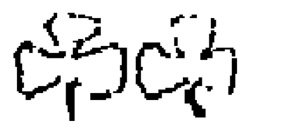
لا أزال أحب أن يحكي الناس قصصاً مضحكة أو طريفة عن زوجي. في البداية خاصة، كان أفضل حديث لديّ عندما كان الناس يحكون قصصاً عنه، وكان أطفالي أيضاً يحبون أن يسمعوا كم كان والدهم عظيماً. ذلك النوع من التفاعل هو الذي ساعدهم على الحديث. - "مارجريت وينتر"

كان عليّ أن أفرغ مكتب زوجي من متعلقاته بعد أقل من أسبوعين من حادث تحطم الطائرة التي كان يستقلها. فاقترب مني شخص وسألني، "هل أعجبتك الوجبة التي أحضرناها؟" ولكني لم أتذكّر مطلقاً ما يتحدث عنه. فلم أستطع أن أتذكر اسمه، ولا الوجبة التي يتحدث عنها، وشعرت أنه كان يعزيني طلباً للمدح والتقدير لما قدّمه. فحاولت أن أشكره بحرارة وأطلب تفهمه بسبب غفلتي عن شكره. ولكني بعد أن مضى، أخذت أبكي لمدة ساعات. - "لين دوللي"

إن الحاجة إلى الصداقة لا تتوقف بعد الخدمة التذكارية، ولكنها على العكس، تزداد لأنه يكون عليك أن تعود لحياتك الطبيعية، وتفكر كيف يمكنك أن تقوم بكل الأشياء التي اعتدتما أن تقوما بها معاً، بمفردك تماماً. - "مارجريت وينتر"

قتل زوجي السابق في حادث موتوسيكل عندما كان ابني في سن المراهقة. كنا نشارك معاً كل احتفال في حياة ابننا حتى بعد أن تطلقنا. فلا تقلل من حجم هذه الخسارة في حياة ابني أو في حياتي بتعليقات مثل، "على الأقل لم تكونا تعيشان معاً عندما مات."



كيف يمكنك المساعدة

تركت صديقتي "بيكي" حقيبة أمام باب بيتنا، وكانت مملوءة بأصابع الشيكولاتة والزبيب والأطعمة المغذية سهلة الصنع، ووجدت هذا أكثر استساغة من الطعام المطهي أو الثقيل. – "سيلفيا دانكن"

عندما ترسل طعاماً لأرمل أو أرملة، كن حساساً لعدد الأشخاص الذين سترسل لهم الطعام، هل يعيش وحده، هل لديه أطفال، هل ستمكث معه الأسرة بعضاً من الوقت؟ عندما توفت العمة "كاتي" جاء أبناؤها الستة بأزواجهم، وأحفادهم جميعاً إلى بيت العائلة. كان هناك احتياج شديد للطعام. وعندما أقيمت الخدمة التذكارية، وصل المزيد من العائلة من كل أنحاء القطر. لقد أردنا أن نكون معاً. ولكن إطعام كل هذه الأعداد الكبيرة كان أمراً شاقاً. وفي ذلك الوقت، أحضر الأصدقاء من الكنيسة كماً وفيراً من الطعام كان يبدو وكأنه لا ينتهي.

كان بيتي ممتلئاً من الأطباق التي أرسلها الكثير من الناس بدون ذكر أسمائهم. لذلك لا تأخذ أطباقاً ثمينة لشخص حزين، بل أرسل دائماً الأطباق التي تستخدم لمرة واحدة فقط. وحيث أني كنت وحدي وليس لديّ أطفال، فقد ظل الطعام موجوداً على مائدة مطبخي إلى أن فسد وأضطررت أن ألقيه في سلة المهملات. – "لين دوللي"

كانت الزيارات والبطاقات والزهور أمراً مميزاً، فقد كانت تظهر لي كم يهتم بي الناس. كان الناس الذين يسألون عن أحوالي ويدعونني لأن أكون معهم يعنون الكثير بالنسبة لي. – "چون دادينج"

اتصلت إحدى الصديقات وقالت، "سأبيت معك بضعة ليالٍ." وصديقة أخرى عرضت مساعدتها بأن كانت تتصل بي هاتفياً بانتظام. – "سيلفيا دانكن"

هذا مثال عظيم لكيف يمكنك أن تستخدم مواهبك لكي تساعد شخصاً آخر. "بيكي" معلمة رسم، وقد اختبرت الفقد هي شخصياً. وبعد عدة أشهر من وفاة زوجي، دعتني لتناول العشاء عندها. ثم قالت لي، "بعد تناول العشاء سنقوم بالتلوين والبكاء." وبعد العشاء، أتت بجميع أدوات التلوين، وكانت تعرف كيف تعلّم الأطفال وتشجعهم، وقد طبّقت هذا الأمر عليّ وعلى حزني. فسألتني بهدوء، "هل تريدين أن تلوني دجاجة أم سمكة؟" لم أكن أعرف التلوين جيداً، فأخذت الدجاجة وبدأت ألون بطريقة بدائية. كان شيئاً جديداً أركز فيه، وقد هدأ فكري وقلبي وأنا أقوم بالتلوين. وكانت بصوت محب ومشجع تبحث عن الأشياء الجيدة وتمتدحها، فتقول مثلاً، إنك تمزجين الألوان بطريقة جيدة." وبينما كنا نقوم بالتلوين، كانت تطرح عليّ أسئلة، وإذ كنت أجيبها كنا نبكي معاً. كان هذا الأمر مريحاً لي تماماً إذ أفرغ الضغط الذي كان بداخلي إذ كنت أكتم حزني، وأكره أن أسمع صوت نحيبي." – "لين دوللي"

الأصدقاء المخلصون يظلون على اتصال بك، فيدعونك للخروج معهم، ويشجعونك على الحديث، ولا يتصرفون



بانزعاج عندما تتصرف أنت كذلك، ولا يجبرونك على أن تكون في حال جيدة عندما لا تكون كذلك بالفعل. أعطنا مكاناً في حياتك، ولا تجعلنا نشعر أننا ثقل زائد عليك ونحن في ظروفنا الجديدة. من فضلك دعنا نشعر أننا موضع ترحيبك كما كنا دائماً. – "مارجريت وينتر"

واحد من أهم الأشياء التي يمكن للأصدقاء أن يقوموا بها هي ألا يتركونا عندما يموت شريك حياتنا. هناك ثلاثة أسر كانوا أصدقاء عظاماً لي بصورة شخصية. لقد كانوا متواجدين معي منذ اليوم الذي توفت فيه ليندا. نعم إني أرمل، ولكن بالنسبة لهم لم يكن هذا الأمر يهم، فقد كانوا يشركونني في كل ما يقومون به تقريباً، بل أننا حتى ذهبنا لكي نقضي عطلة الصيف معاً. – "چون دادينج"

بعد أن انقضت فترة الصدمة لموت زوجي المفاجئ، كان من الأمور اللطيفة لو دعاني الأصدقاء لكي أنضم إليهم في العشاء أو للذهاب للسينما معاً، ولكنهم نسوني سريعاً وتركوني أعاني الوحدة في أيام العطلات، إذ واصلوا هم حياتهم، في الوقت الذي كانت فيه الرغبة في الوجود مع الناس مرة أخرى قد بدأت تعود إليّ من جديد. – "آني فانس"

مجموعتان مختلفتان من الأصدقاء ذهبوا معاً وأعدّوا طعاماً لخمسة عشر شخصاً، وغلّفوه وأرسلوه إلى منزلي بعد وفاة "فريد". كان هذا واحداً من أكثر الأمور النافعة التي فعلوها لي ولأسرتي. – "فلورنس ليتيور"

كان بيتي ممتلىء بمجموعات الزهور التي كانت حالتها تسوء. فجاء عدد من الأصدقاء ومعهم السلالم، وقاموا بأخذ هذه المجموعات خارجاً إلى المرآب، وأزالوا الزهور التي ذبلت، ثم قاموا بتعليق مسامير على الجدار وعلقوا عليها الزهور الذابلة لأجل حفظها. أما الزهور التي كانت جيدة لكن لم تكن تصلح للحفظ فقد تم تجميعها وترتيبها مرة أخرى لتكون مجموعات جديدة توضع في بيتي. وبعد بضعة أسابيع أخرى، عاد هؤلاء الأشخاص مرة أخرى وقاموا بعمل مجموعات زهور مجففة جميلة لكي أحتفظ بها. كانوا يرون أنني أحتاج شيئاً ما، أي شيء، لكي أتعلق به. – "لين دوللي"

في اليوم الذي كان من المفترض أن يكون عيد زواج والديّ التاسع والخمسين، التقيت بوالدي عند قبر أمي. جاء حاملاً زهوراً، وجئت أنا بالبالونات، وقمنا أنا وأبي بنفخ البالونات وتركناها تطير في الهواء ونحن نقول "أحبك" أو "إني أفتقدك". أفضل ذكرى لي لوالدي كانت وهو يلوّح للبالونة الطائرة ويقول، "أرسلي سلامي إلى "بيرتي" نيابة عني." – "مارلين هيڤيلين"

واحدة من أكثر الصعوبات هي تقرير ما يمكن فعله بمتعلقات الشريك الذي رحل. كن حساساً ولا تدفع صديقك لكي يقوم بأي شيء إلا عندما يكون مستعداً لذلك. اعرض عليه أن تذهب إليه لكي تساعده في فرز عدد




قليل من الأشياء في مرة من المرات، ثم فرز أحد الأدراج في مرة أخرى. تعرّف على الأشياء القيمة التي توارثتها العائلة، كلوحة عائلية مثلاً، وربما يمكنك أن تكتب قصة أو ذكرى متعلقة بهذه الأشياء. وعند الحاجة قد يكون هذا الأمر له أثر نفسي مريح لدى الشخص. قال أحد الأشخاص، "صديقتي، وهي أم شابة لأربعة أطفال توفت نتيجة لسرطان الثدي. وفي الأسبوع الذي تلي الجنازة، سمعت بعض السيدات من الكنيسة يخططن للذهاب للمنزل أثناء وجود الزوج في العمل لكي يأخذن كل متعلقاتها من غرفة نومهما حتى لا يذكّروه بوفاتها. ولكني تمكنت من اللحاق بهم في الوقت المناسب ومنعتهم من القيام بهذا الأمر."



ماذا تكتب في البطاقة

كنت أحتاج أن أجد بطاقة تعزية مناسبة أرسلها لأسرة أحد عملائي، فذهبت إلى مكتبة كنيستنا المحلية لأختار واحدة. أخذت أقلّب البطاقات الواحدة تلو الأخرى، ولكني لم أجد واحدة يمكن أن تعبّر عن مدى عمق حزني. وعندما عدت لمتجرنا، سألت چون صديقي، "ما البطاقات التي تلقيتها أثناء مرض ليندا وبعد وفاتها ووجدت فيها التعزية والتشجيع؟"

فأجاب، "أخبرك الحقيقة، إنها لم تأت من المكتبات المسيحية." ثم قال لي أن أبتعد عن البطاقات التي تتحدث عن "الأحباء في الديار الأبدية"، و"قد استراحوا الآن ووجدوا السلام."، و"الفرح الكامل في حضرة الله"، أو "أنهم الآن في النعيم مع الله". فالبطاقة التي ترسلها لا ترسلها للشخص الذي رحل بل لأولئك الذين لا يزالون هنا على الأرض. فشريك الحياة يريدك أن تعرف أنه يتألم وتقدّر حزنه وألمه على خسارته العظيمة.

عندما توفى أبي، تدفّقت بطاقات التعزية والمحبة على أمي. وقد لاحظت أن أمي كانت تقرأ كل حرف مكتوب بخط اليد ولكنها لم تكن تهتم كثيراً بالتعليق المطبوع. كانت تتعزى كثيراً عندما كانت التعليقات تتضمن شيئاً عن أبي، كيف ساعد ذلك الشخص، وماذا كان يعني بالنسبة له، أو صفات مميزة لأبي كانت تؤثر فيه. إن الكتابة الواضحة بخط اليد هي شيء مهم للغاية. لكن من الصعب أن تحاول فك رموز الخطوط الرديئة. وتأكد من أن تقوم بتوقيع اسمك بالكامل على البطاقة لكي يعرف الشخص من أنت بالتحديد، فقد يكون في الأسرة أكثر من شخص يحملون الاسم الأول، وغالباً ما تفصل البطاقة عن الظرف الخاص بها.

إذا لم تكن صديقاً مقرباً من الأسرة، فتأكد من أن تذكر كيف عرفتهم:

"كنت أعرف زوجتك من فصول درس الكتاب."

"كنا في النادي الرياضي مع زوجك."




"كان أبناؤنا يذهبون إلى المدرسة الثانوية معاً."

"إنني أرنم معك في فريق الكنيسة العام."

واذكر الطريقة التي أثّر بها هذا الشخص في حياتك. شارك بشيء ستظل تتذكره دائماً في ذلك الشخص:

"سأظل أذكر دائماً ابتسامتها الجميلة وقلبها المرحّب."

"كنت أحب أن أشاهد طريقته في التعامل معك."

"كان وجهه يضيء كلما خطوت داخل الغرفة."

كما يمكنك أن تكتب أيضاً عن ذكرى أو تجربة خاصة شاركتماها معاً:

"أتذكر الجلوس معه على مائدة العشاء الذي تقيمه الكنيسة."

"إنها الإنسانة الوحيدة التي كانت تجعلني أشعر أنني مميزة عندما كنا نلتقي في فصول دراسة الكتاب المقدس."

"تحدثنا معاً طويلاً في الشهر/ العام الماضي عن أحفادكما وأحلامهم."

"كان دائماً أول من يقدم مساعدته في اجتماعاتنا."

لو حدث وكانت لديك صورة لك مع الشخص الراحل أو مع شريك حياته كزوجين، فمن الرائع أن ترفقها مع تعليق عن زمان ومكان أخذ تلك الصورة.

بعض العبارات المعزية التي أحب استخدامها:

"أتمنى لو استطعت أن أخفف من الفراغ الذي تشعر به في قلبك."

"أود لو استطعت أن أقدم الحب وأزيل ألمك تماماً."

"إنني أتألم معك، ليت معرفتك بمدى محبتي لك تمنحك التعزية."

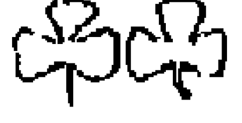
"لا توجد كلمات يمكن أن تعبّر عن أعماق حزني لأجلك."

"كل ما نحبه بعمق يصبح جزءاً منا. سأظل دائماً جزءاً من حياتك."

"إني أعلم أن هذا وقت عصيب بالنسبة لك، ولكني سأظل قريباً منك."

البطاقة المفضّلة لديّ التي تسلمتها أمي عند وفاة أبي كان مكتوب فيها:

ماذا يمكننا أن نفعل إلا أن نشاركك حزنك.




ماذا يمكننا أن نقول إلا أننا نهتم بك.

ماذا يمكننا أن نأمل إلا أن يأتي الغد بتعزية لآلام قلبك الحزين.

تبدو الكلمات غير مناسبة، ولكنها ربما تساعدك ولو قليلاً،

لأن تدركي أن كثيراً من الأفكار معك اليوم.



صلاة

أيها الرب الحبيب، إننا نأتي أمامك بفراغ وبوجع في قلوبنا. أنت تعرف كم كان هذا الشخص غالياً على (اسم صديقك المتألم). وخسارته تترك في حياته فراغ هائل. هناك شعور بالوحدة لا يمكن وصفه وألم يبدو أنه لا ينتهي، ولكننا نعلم أنك تفهم عمق ألمه. إننا نصلي لكي يشعر بحضورك يحيطه ويحميه. وليته يشعر بأنه مغطى بصلوات من يحبونه ومساندتهم. إننا نطلب أن تملأ حياته بتعزيتك في أصعب وقت يمكن أن يمر به. إننا نصلي في اسمك الغالي. آمين.



فقد أحد الوالدين

«إن السبب الذي لأجله نشعر بالدمار الشديد عند موت أحد الوالدين هو أن الجمهور الذي كنا نحارب معه ونحاول أن نرضيه طوال حياتنا قد غادر المسرح فجأة.»

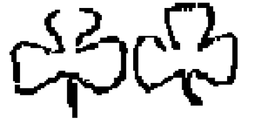
كاتب غير معروف

لقد كنت أعرف أقل القليل عندما بدأت في تأليف هذا الكتاب، ولكني اختبرت بعد ذلك بصورة شخصية ما أقدمه في هذا الفصل. فكما ذكرت في الفصل السابق، أننا بينما كنا أنا وأمي وأختي نقود مؤتمر جلوريتا للكتّاب المسيحيين في أكتوبر ٢٠٠٢، تلقينا خبر وفاة والدي. لقد كان بمفرده يجلس أمام مكتبه بسلام عندما لفظ أنفاسه الأخيرة. كان قد زار طبيب القلب الذي يتابعه قبل ذلك ببضعة ساعات فقط وأخبره أن صحته على ما يرام. وحيث أنني، الابنة الكبرى التي تخطط وتنظم لشئون الأسرة، بدأت أقوم بكل الترتيبات اللازمة. كانت حياتنا على المحك بينما كنا نواجه ضخامة هذه الخسارة.

وحيث أني كنت الابنة الكبرى وكانت لديّ أسرتي الخاصة وأسكن بما يبعد حوالي ساعة عن بيت أبي وأمي، فقد كانت خسارتي مختلفة عن خسارة شخص صغير في السن يفقد أبيه في سنوات حياته الأولى، مع أن الحزن والألم لا يقلان عن ذلك بالطبع. فإنني لم أختبر فقط حزني الشخصي ولكن كان عليّ أيضاً أن أسدد احتياجات ملموسة وعاطفية لأمي. كنت أنا من تقوم بإدارة الأمور المالية لوالديّ وتسديد الفواتير، ولذلك فبعد عودتي مباشرة إلى كاليفورنيا كان عليّ أن أجلس على نفس المكتب الذي توفى أبي فيه لكي أنظّم الأمور المالية وأدبّر مصاريف الدفن وغيرها. كان أمراً يفوق التصور أن أجلس أمام مكتبه، وأقلّب في ملفاته، وأطّلع على مشاريعه وأوراقه، وأنا أدرك أنه لن يأتي ليطل عليّ في أية لحظة بعد الآن. لقد كان أبي متواجداً دائماً، ولكنه الآن قد رحل.

قبل أن أمرّ بهذه التجربة، أعتقد أنني كنت أقلل من أثر موت أحد الوالدين، فعلى أية حال جميعنا يعلم فكرياً أن والدينا سيموتان، وفي الأغلب قلبياً. ولكني أعتقد أننا لا نكون مهيئين لفداحة وتأثير فقدهم، وهم من كانوا جزءاً كبيراً من حياتنا أطول من أية علاقة بشرية أخرى. لذلك فعندما تنتهي هذه العلاقة يكون الحزن قوياً، وهكذا، فإننا نحتاج إلى تفهّمك وتعاطفك ومساندتك.



لا تقل:

«لابد أنك مستريح الآن إذ قد انتهى الأمر.»

عندما توفى أبي، أخبرنا البعض أن نفرح لأنه قد انتقل للسماء مع يسوع. لكن في مثل ذلك الوقت، كنا ننوح ونحزن لفقده، ولم يكن من الممكن أن أجد تعزية أو راحة في فكرة أنه مات وأنه في السماء. لقد جاء هذا السلام وهذه التعزية فيما بعد، ولكن في وقت الصدمة نفسه يشعر المرء بالضيق الحقيقي إذا قال له أحد ذلك. - «ليزلي ڤاجنر»

توفت أمي بصورة غير متوقعة عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري، وكانت هي في الخامسة والأربعين. وقد أخبرني الناس أن هذه هي إرادة الله أو أن الله كان يحتاج لأمي في السماء. - «دونيل ويست»

«إني أعرف كيف تشعر.» كلا أنت لا تعرف. فأنت لم يكن لديك التاريخ الذي لديّ في العلاقة معها ولا تجاربي وحياتي معها. - «روب دينيس»

كنت في الثانية عشرة من عمري عندما توفى أبي، فقال لي الناس، «لا تقلقي، لا يزال لديك أمك.» لكن والدي ووالدتي يلعب كل منهما دوراً مختلفاً في حياتي، بالإضافة إلى أنه عندما يفقد المرء أحد والديه بمثل هذه السرعة التي رحل بها أبي، فإنه يشعر أنه من السهل أن يفقد الوالد الآخر بسرعة كذلك. - «آنّا نابولي»

إن العبارات التي تألم أكثر هي العبارات الأكثر شيوعاً التي يقولها الناس دائماً، مثل، «إنها في مكان أفضل الآن.»، أو «لقد عاشت حياة فاضلة.» - «بينيلوب كارليڤاتو»

في وقت الوفاة لا يكون مريحاً أن نسمع أن الوقت يشفي كل الجروح. أحياناً يكون احتضان الشخص أو الإصغاء إليه معزياً أكثر كثيراً من النطق بكلمات تخلو من الحساسية. - «ليسلي ڤاجنر»

عندما توفت أمي كنت في الثانية والأربعين من عمري، فكان الناس يقولون لي، «على الأقل لقد استمتعت بوجودها اثنين وأربعين عاماً، فواصلي حياتك. أما اختك المسكينة فقد تمتعت بها ستة وعشرين عاماً فقط.» فكنت أريد أن أصرخ في وجوههم قائلة، هذا لا يهم، إنها أمي، لقد فقدت أمي!» عندما تتوفى والدتك وتكون من أفضل أصدقائك، فسواء كنت في العشرين أو في الأربعين أو في الستين فإن هذا لا يشكّل فرقاً، فهي لا تزال أمك، وهذا الأمر يجرح بشدة. كنت فقط أريد أن أسمع مدى أسف الشخص، وليس مجرد كلمات فارغة، أو عبارات بمعنى «واصلي حياتك». - «إيڤيلين تايمرليك»

«على الأقل لقد عاشت حياة طويلة.» العمر ليس له علاقة بالموضوع، فأنت لا تزال تحزن عليها. - «آنّا نابولي»




في وقت الجنازة، أحد أبناء عمي قال لي، «يجب ألا تحزني، يجب أن يكون هذا وقت احتفال، فوالدك في السماء!» لقد كنت أعلم ذلك، ولكني أردت أن أصرخ، «لكني أريده هنا على الأرض! فإنني سأفتقده كثيراً!» فكيف يمكن أن أحتفل بفقد أبي في حين أن الأبدية لم تبدأ بعد بالنسبة لي؟ - «ريلين فيليبس»

لم يساعدني قول الناس لي أثناء الجنازة، «يبدو والدك طبيعياً جداً، إنه يبدو بشكل جيد.» ولكني كنت أريد أن أصرخ، «ولكنه ليس بحال جيدة، إنه ميت.» كنت أتمنى بدلاً من أن يحاول الناس تشجيعي بهذه الطريقة أن يتعاطفوا معي ويفهموا كم هو أمر مريع أنه مات. - «إيميلي وايت»

أسوأ شيء يمكن أن أتذكره هو أحد القسوس الذي جاء من الكنيسة التي ينتمي إليها أخي إلى غرفة الطوارىء، وكان يتحدث بلا توقف. وكان عليّ بالفعل أن أغادر الغرفة لأن حديثه كان جارحاً جداً. ليست لديّ فكرة عما كان يقوله، ولكنه كان يتحدث كثيراً جداً بصورة منفّرة. - «سو روبرتس»

«من الأمور الجيدة أن والدك لا يعيش معك، فقد كنت بالكاد ترينه، لذلك فإن موته لا يعتبر خسارة كبيرة بالنسبة لك.»

بعد أسابيع قليلة من موت أبي، أخبرني أصدقائي أنهم قد تعبوا من رؤيتي وأنا حزينة، وأنني إن لم أتوقف عن الحزن فإنهم لا يريدون أن يقتربوا مني بعد ذلك. على كل حال، فأنا لم أعد أشعر بالاستمتاع بأي شيء.

قل:

«إني أسف لخسارتك.»

«هل تريد أن تتحدث في هذا الأمر؟»

«كيف تشعر؟»

«إننا نحبك وسوف نصلي لأجلك.»

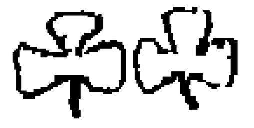
«إني أسف لأن عليك أن تجتاز هذا الأمر.»

«إن إيمانك وقوتك يلهمانني.»

«إنني أعرف أن هذا الأمر جارح.»

«لا أعرف ماذا أقول.»

«رغم أنه كان يحتاج للكثير من وقتك، إلا أني أعرف أنك سوف تفتقد رفقته كثيراً.»

«كان القس معيناً لنا جداً في المستشفى، فقد تحدث بطريقة مباشرة ولكن برفق، وأخبرنا أن كل إنسان يتعامل مع هذه الأزمة بطريقة مختلفة. – «سو روبرتس»

من أكثر الأشياء التي قيلت لي وساعدتني، عندما كنت أبكي مع أخي وقلت له، «كم أتمنى أن تعود الأمور طبيعية مرة أخرى.»، ولكن جوني أجابني، «ريلين، لن تعود الأمور طبيعية مرة أخرى، ولكننا نحن سيكون لنا أسلوب حياة جديد سيصبح طبيعياً في أحد الأيام.» وقد كان على حق. لقد أخذ هذا الأمر وقتاً طويلاً لكي يتم، ولكن قد أصبح هناك نوع جديد من الحياة التي أعتدنا عليها. الأمر الذي ساعدني في ذلك الوقت هو أنه أخبرني بالحقيقة بلطف ومحبة. فهو لم يقل، «لن ينقضي وقت طويل حتى نعود للحياة بطريقة طبيعية.» بل أن كلامه أعطاني أملاً أتطلع به إلى هذا النوع الجديد من الحياة. – «ريلين فيليبس»

أفضل العبارات التي قيلت لي كانت من الجيران والأصدقاء ومن تلاميذي السابقين ووالديهم الذين شاركوا كيف أثّرت وغيرت حياة أمي فيهم. – «بينيلوب كارليڤاتو»

أحب أن أسمع اسم أبي يستخدمه الناس.



ما أتمنى أن يفهمه الناس

بعد أن كنت أذهب للمستشفى كل يوم لمدة أربعة أشهر، لم تعد مشاعري تحتمل أي شيء، وكل ما كنت أحتاج إليه هو المحبة والعطف، وليس المواعظ والنصائح. – «ريلين فيليبس»

عندما يموت أحد الوالدين، يجعلك هذا الأمر تواجه حقيقة أنك معرض للموت في أية لحظة. لقد انتقلت أنا لمكان ولأداء دور أمي في الأسرة، فقد كنت أنا الابنة الكبرى في الأسرة، وأعتقد أن هذا هو التطور الطبيعي للأشياء. «إيڤيلين تيمبرليك»

كان أهم شيء بالنسبة لي هو أن أتحدث بأمانة عن كل المشاعر المضطربة التي كانت بداخلي، فكلا والديّ كانا مرضى بأمراض مختلفة، وهكذا فقد فقدت والديّ فعلياً قبل أن يموتا بوقت طويل، وأصبحت أنا الأم. ورغم أن عبء رعايتهما قد رفع عن كاهلي، إلا أنه كان هناك فراغ في حياتي. فبوفاة كليهما، لم يعد لديّ إنسان أعتني به سوى نفسي، وقد كان هذا أغرب شعور على الإطلاق بالنسبة لي. – «سو روبرتس»

أفضل ما قيل لي كان بواسطة أمي، فقد قالت، «لا توجد طريقة صحيحة وطريقة خاطئة للحزن.» فلم يكن عليّ أن أشعر بالذنب بسبب مشاعري، مهما كانت. وهكذا فقد أعطتني حرية في أن أتعامل مع حزني بطريقتي الخاصة. فيما بعد في تلك الليلة، لم أكن أحتمل أن أظل في المنزل بعد هذه المأساة ، فسمحت لي أمي بالذهاب




إلى السينما مع إحدى صديقاتي، وكان هذا هو أفضل شيء كان يمكنها أن تفعله لي. – «إيميلي وايت»

أعتقد أنه من المهم أن نتذكّر أن الزمن يتوقف مؤقتاً في الأيام الأولى من حدوث المأساة. فكثير من الأمور تحدث بسرعة وتتابع حتى يكون من الصعب استيعاب عشرات من بطاقات التعزية والاتصالات الهاتفية التي تأتي في الحال. لذلك دع بعض الوقت يمضي ثم قم بالتواصل مرة أخرى. – «سو روبرتس»

أتمنى أن يفهم مزيد من الناس التأثيرات طويلة الأجل للحزن. فقد بكيت في السنوات التي تلت موت والدي أكثر مما بكيت في الأسابيع التي تلته. كنت قد حصلت على معونة واهتمام كبيرين بعد موته، ولكن الناس فشلوا في أن يدركوا هذا الفقد الذي شعرت به عندما لم يكن أبي موجوداً لكي يراني في حفل تخرجي في المرحلة الثانوية أو في الكلية، أو يراني عندما تزوجت، أو أن يلتقي بأول حفيد له. كنت أتمنى أن يتعاطف الناس معي في الآثار طويلة المدى لخسارتي لوالدي. – «إيميلي وايت»

كنت أتمنى أن يفهم الناس شعوري بالوحدة إذ كنت الابنة الوحيدة التي لا تزال في البيت. كان أبي يعمل في وظيفتين، لذلك فقد كان يقضي معظم الوقت في المساء خارج البيت. – «دونيل ويست»

إن فقد الأم هو واحد من أصعب الأمور على الابنة لأنه لا توجد علاقة أخرى على وجه الأرض مثل علاقة الأم بابنتها، ولا يوجد شيء يمكنه أن يعدّك لفقدها. ومهما كنا نحن كباراً في السن أو كانت هي مريضة، فإن فقدها يكون أمراً جارحاً للغاية. – «بينيلوب كارليڤاتو»

علينا أن نفهم أن الأشياء التي قد تبدو بسيطة أو تافهة يمكنها أن تضغط الزناد لتندفع المشاعر والاستجابات العاطفية. عندما كنت صغيرة في السن، كانت أمي كثيراً ما تعزف على البيانو لحن ترنيمة معينة وأقوم أنا وأختي بالترنيم والرقص معها. وبعد عدة سنوات من وفاة أمي، حضرت إحدى الحفلات التي كان يعزف فيها نفس ذلك اللحن، وعندها شعرت بالانفصال عن الواقع، وأخذني هذا اللحن على حين غرة أنا وجميع من كانوا حولي وفقدت السيطرة على مشاعري. – «ليندا جيلدن»

الحزن أمر شخصي، فلا يوجد شخصان يحزنان بنفس الطريقة، لذلك نحتاج أن نقبل ونحب الناس كما هم. – «إيڤيلين تيمبرليك»

قالت لي أمي، «مهما كانت العلاقة وتناسب السن بين الأب أو الأم وبين الابن، فإنه من الصعب دائماً أن نفقد أحد الوالدين.» فإذا كانت العلاقة جيدة بين الوالد والابن، فإن الابن سيفتقد العلاقة المستمرة والمشورة الحكيمة للوالد. أما إذا كانت العلاقة متوترة بينهما، أو إذا كان الوالد قاسياً، فيترك الابن بدون رجاء للتصالح مع والدة أو والدته في هذه الحياة. – «ليندا چويل»




«فقدت» أمي بسبب إدمانها للكحول والمرض العقلي، وهو أمر يمكنه أن يدمر أي فتاة صغيرة أو شابة في أي عمر، فهي لا تزال تحتاج إلى أم. ولكن بحسب وعد الله، أتاني الله بامرأة أخرى لكي تعوضني عن «السنين التي أكلها الجراد». رأت هذه المرأة احتياجي، وكما يجب أن يفعل أي مسيحي، أحبتني وشجعتني وضحكنا وبكينا معاً، وشاركتني بالحكمة التي كانت لديها. يعطينا الله آباء وأمهات كثيرين في حياتنا، وبالرغم من أنه لا يمكن لإنسان أن يحل محل آبائنا الطبيعيين، لكني أشكر الله أن فلورانس ليتور قد اختارت أن تعتني بالكثيرات كأبنائها، بما فيهم أنا. – «روز سويت»



كيف يمكنك المساعدة

كنت أعتني بأبي، وزوجي، وبثلاثة أطفال. ولمدة أسبوع كامل بعد وفاة أمي، كانت كنيستنا ترسل لمنزلي طعاماً معداً مطهياً كل ليلة. فلم يكن عليّ أن أفكر في كيفية إطعام أي شخص، فمجرد معرفتي أن الطعام سيتم إرساله لنا كان يمثل بركة وتشجيعاً عظيماً. كانت هذه طريقة رائعة لإظهار المحبة والمساندة. كما علمت من جميع البطاقات التي أرسلت لي أن الناس يصلون لأجلي. فالكلمات في مثل هذه الأوقات تكون غير مناسبة، ولكن الأيدي المصلية تقدم الكلام اللازم، فقد صدق القول القديم القائل، «إن الأفعال صوتها أعلى من الكلمات.» – «إيڤلين تيمبرليك»

بعد موت أبي، كنت أقدّر كثيراً من كانوا يحتضنونني ويربتون على كتفي، وربما من كانوا يبكون معي بدون أن يقولوا شيئاً. – «ريلين فيليبس»

أفضل المساهمات التي ساعدتني كانت سلة من الطعام وصلت في اليوم السابق للجنازة وكانت ممتلئاً بأطعمة للإفطار وبعض المخبوزات والزبادي. وقد تم استهلاك هذه الأطعمة جميعها وكانت مختلفة عن جميع ما تم إحضاره. فعندما تقوم بإحضار طعام، كن على علم بعدد الأشخاص الذين سيكونون متواجدين وللفترة الزمنية التي سيقضونها. أحضر أكثر من شخص أنواعاً غالية من اللحوم، كنت أعرف أنهم مهتمون بنا كثيراً، ولكن هذه الأطعمة تتطلب إعداداً، لذلك فإن صينية صغيرة بها بعض الساندويتشات المعدّة تساعد أكثر من كم كبير من اللحم غير المجهّز. – «سو روبرتس»

قضى أحد الأصدقاء معي حوالي أربعة ساعات وهو جالس فقط على إحدى الأرائك بينما كنت أجلس أنا على أريكة أخرى، ولكن وجوده معي كان يعني العالم كله بالنسبة لي. وجد أصدقائي أشياء يقومون بها لم أكن أعرف أنها يجب أن تتم، مثل الوجود في المنزل لتلقي الطعام أثناء وقت الجنازة. جاء الأصدقاء من مختلف

العقائد لحضور مراسم الجنازة ، كما جاء بعض أعضاء الأبرشية الذين لم أكن حتى أعرفهم، جاءوا للصلاة معي. وفيما بعد ساعدتني إحدى الصديقات على إخلاء شقة أمي، وأحضرت حمالين لنقل الأشياء خارجاً.

– «أنَّا نابولي»

جاء ثلاثة أصدقاء من الكنيسة بمجرد أن سمعوا بعودتنا للمنزل بعد ترتيب إجراءات الدفن، وقاموا بعمل أمرين: فقد أحضروا لنا شرائح من اللحم المطبوخ وخبز لنتمكن من صنع ساندويتشات في أي وقت، والأمر الآخر أنهم جلسوا معي، وكانوا يتحدثون أحياناً، وفي أحيان أخرى كانوا يصغون إليّ، وكانوا يجلسون فقط في هدوء بقية الوقت. كانوا مجرد متواجدين معي ولم يكونوا يتصرفون بدافع أن يجعلوني أنسى أو لكي يشغلوا تفكيري عن الأمر أو حتى لكي يعزوني. كانوا متواجدين ومستعدين لمساعدتي في أي وقت أحتاجهم فيه، فلم يكن أحد منهم مضطراً لأن يفعل أو يقول أي شيء على وجه التحديد. كانت معيّتهم لي تعزيني في وقت الحزن.

– «ماري ليبي باين»

أرسل لي بعض أعضاء فريق الترنيم مالاً عندما توفي زوجي السابق، الذي كان يقوم بدفع مصاريف إعالة ابني، وهكذا قاموا بتسديد احتياج عملي وبطريقة فورية ومحسوسة. عضوان آخران ساعدانا أكثر مما كنا نحلم، فقد وفّرا مالاً لابني لكي يتصرف كطفل لبعض الوقت ويذهب للعب مع أصدقائه، وقد ساعدت عطيتهم أيضاً في توفير بعض الملابس الجديدة التي كان يحتاجها بشدة.

بعد أن توفى أبي وأمي بفارق ثمانية عشر شهراً بين كل منهما، كان هناك أصدقاء من خارج البلدة لم يتمكنوا من حضور جنازة كل منهما. فقمت بدعوتهم لحضور عطلة الأسبوع معي في بيتي. ثم استخدمت وصفات أمي وقمت بطهي الطعام الذي كانت أمي تشتهر به، وأريتهم المشغولات الخشبية التي كان يصنعها لي أبي. ثم شاركنا معاً قصصاً عن والديّ وشاهدنا معاً ألبوماً للصور العائلية المملوءة بالذكريات الجميلة.

– «مارلين هيڤيلين»

كان والديّ مطلقين، وقد توفى أبي قبل أن أبلغ السادسة عشرة من عمري. فعملت إحدى الأسر على دعوتي باستمرار وبدون أن أطلب، للعشاء معهم في منزلهم كل أسبوع تقريباً، وكنت أستطيع هناك أن أضحك أو أبكي. وكان باستطاعتي أن أنام على الأريكة هناك أو أن يساعدوني في أداء واجباتي المدرسية. لم أكن أواجه ضغط أن «أتغلّب على الأمر» وأنا هناك.

كان الأصدقاء من الكنيسة يسددون احتياجاتي، فقد أخذوني في بيتهم في ليلة وفاة أمي، وجاءت زوجة الراعي لتنظف بيتي عدة مرات. كان وجود الناس بجانبي سبب تعزية كبيرة لي. فمجرد وجودهم فقط حتى لو

لم يعرفوا ما يقولون، ووجود أجسام دافئة بجانبي كان أمراً مشجعاً. – «دونيل ويست»

بدأت أمي مع إحدى الصديقات برنامجاً لدراسة الكتاب المقدس منذ عشرين عاماً مضت، وكنّ يلتقين معاً كل يوم ثلاثاء لمدة عشرين عاماً. وقد دعونني للحضور معهن في إحدى المرات. كانت السيدات تشارك بالعديد من الأشياء عن أمي، وعما فعلته وكيف تباركت حياتهن بسببها. – «بينيلوب كارليڤاتو»

إن ما نفعله كوالدين يكون له تأثير كبير على أولادنا. يمكننا أن نزيل القلق من التواجد مع شخص قد اختبر موت أحد أحبائه، وعندما نعيش كلماتنا ونطبقها كأفعال، يتذكّر أولادنا هذا الأمر، كما توضح ذلك القصة التالية.

بمجرد أن خطوت داخل المنزل، قالت لي أمي، «لا تخلعي معطفك. ينبغي أن نذهب إلى الجوار، فقد توفّت والدة السيدة هوارد وهي تحتاجنا معها.» كانت السيدة هوارد معلمتي في الصف الخامس، والآن وقد أصبحت في نهاية المرحلة الثانوية، كنت متأكدة أن السيدة هوارد لم تكن تحتاج لوجودي، فليست لديّ أية فكرة عما يمكن أن أقوله. كان والدي يعرف جيداً كيف يدير الحوار، فلماذا لا ننتظر حتى يعود من العمل؟ كنت أشعر أني سأتصرف بغباء، وبالتأكيد لن أكون مصدر معونة في هذا الموقف.

كما أن أمي لم تكن تتقن الكلام وبالتأكيد ستدع لي مهمة إدارة الحديث، بينما لا أعرف ما أقول في هذا الموقف، هكذا فكرت في نفسي. وفي خلال لحظات كنا نعبر الطريق ونعتلي السلم لشقة السيدة هوارد. طرقنا الباب ففتحت لنا السيدة هوارد التي ما أن رأتنا حتى ارتمت في حضن أمي باكية. لم تقل أمي شيئاً، ولكنها احتضنتها وربتت على ظهرها وبكت معها. ثم وقفا هناك فترة طويلة في صمت إلى أن توقفت السيدة هوارد عن البكاء. ثم قامت السيدة هوارد بتعريفنا للأشخاص الآخرين الذين كانوا في الغرفة. احتضنتني السيدة هوارد وشكرتني على حضوري، ثم استطردت لتخبر أحد الموجودين أنني لم أكن فقط جارتها ولكني كنت تلميذتها منذ عدة سنوات.

لم يكن عليّ أن أنطق بكلمة واحدة. وبعد فترة، أخبرت والدتي السيدة هوارد أننا سنضطر للمغادرة وأننا مستعدان للوجود بجانبها في أي وقت. وهكذا كانت أمي، وليس والدي الفصيح، هي أفضل ملاك قدّم الخدمة في تلك الغرفة. أكثر الأمور التي كنت أخشاها، وهي عدم معرفتي لما يمكن أن أقول، أو الأسوأ، وهو أن أقول كلاماً غير مناسب، لم تكن لها ضرورة. فنحن لم نأخذ شيئاً سوى محبتنا، ولكنها كانت كافية. والآن وبعد عدة سنوات، عندما أسمع عن أحد فقد أحد والديه، أعلم أن الله لا يطلب منا أن نعرف ما نقول أو ماذا نفعل، بل يقول لنا فقط، «اذهبوا»، وسيتولى هو بقية الأمر.




إحدى صديقاتي كانت تتحدث عن المسيحيين على أنهم «المسيح المجسّم». كانت أمي امرأة ذكية جداً، وكانت عادة لا تأخذ حقها في التقدير، ولكن محبتها وليس ذكاؤها، هي التي علمتني في ذلك اليوم. - «ماري ليبي باين»



ماذا تكتب في البطاقة

عندما توفى أبي، تلقيت حوالي مائة بطاقة تعزية في الأسابيع القليلة الأولى. وفي أثناء إعدادي للجنازة، والعناية بأمي، والإهتمام بحزني أنا الشخصي، وزيارات الأسرة، اكتشفت أنني لم أكن أقرأ الجزء المطبوع من بطاقة التعزية إذا كان فيه أكثر من جملة واحدة، ولكني كنت أقرأ كل كلمة مكتوبة بخط اليد. وقد شجعتني على وجه خاص البطاقات التي كان مكتوب فيها كلمات عطوفة وذكريات تتحدث عن والدي. إحدى البطاقات المفضلة لديّ كان مكتوب فيها، «ذكرياتي عن والدك هي عن رجل أنيق ذو ابتسامة ساحرة ونظرات مؤثرة.» بطاقة أخرى كان مكتوب فيها، «لقد ترك والدك ميراثاً ممتلئاً بالطاقة والحيويةً». وكتب ابن عمي «دايرلر» قائلاً، «كان لوالدك قدرة مميزة على أن يملأ الغرفة بالفرح ويجعل كل شخص فيها يشعر أنه متميز.» هناك شخصان آخران أشارا إلى كرم أبي وعطفه عندما كتبا، «كان والدك إنساناً متميزاً وكان دائماً عطوفاً معنا.»، وأيضاً، «لقد كنت أنبهر برقته واهتمامه.»

هناك ثلاثة بطاقات أثرت فيّ بصورة خاصة، كانت تقول:

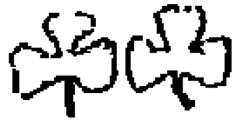
«إنني أؤمن بقوة الصلاة، وبتعزية الصداقة، وأنا أقدم لك الاثنين في هذا الوقت العصيب.» - «كراون هولمارك»

«في وقت مثل هذا يكون هناك حزن لا يمكن للقلب أن يستعد له، من فضلك اعلم أن هناك الكثيرون الذين يساندونك ويهتمون بك ويفكرون بك ويتمنون لك التعزية والسلام.» - «كارلتون كاردز»

«كل حياة هي معجزة تغير العالم وتتركه مكاناً أفضل مما كان من قبل. وهكذا فإننا نكرّم شخصاً متميزاً للغاية وسنظل نذكره دائماً.» - «كارلتون كاردز»

لقد احتفظت بجميع البطاقات التي جاءتني، وسوف أقوم بعمل دفتر يشملها جميعاً وأرفق به صوراً تم أخذها خلال ذلك الأسبوع، مع برنامج من خدمة والدي، والرسائل التي أرسلناها بالبريد الإلكتروني للجميع، والنعي الذي كتب عنه في الصحف المختلفة. واحدة من أهم فوائد بطاقات التعزية هو أنني أستطيع أن أقرأها عدة مرات فيما بعد، عندما يكون الوقت فيها أقل احتداماً. فهناك الكثير مما قيل لم أستطع أن أستوعبه في ذلك الوقت، ولكني عندما أعيد قراءتها فيما بعد، فإني أمتلئ بمشاعر الحنان والمحبة.

إذا لم تكن صديقاً مقرّباً للأسرة، فتأكد من أن تكتب لهم كيف تعرفهم. واذكر الطريقة التي أثّرت بها حياة

الوالد الذي رحل في حياتك الشخصية. ثم شارك بشيء ستظل تتذكره دائماً في ذلك الوالد. اذكر أيضاً أية تجربة أو ذكرى خاصة شاركتها معه، واذكر صفات جميلة كانت لدى الوالد ويتحلى بها صديقك أيضاً. تأكد من أن توقّع باسمك بالكامل إلا إذا كنت صديقاً معروفاً وحميماً.

إني أشجع الناس أن يكتبوا شيئاً خاصاً. فالخطابات هي واحدة من أكثر الذكريات الغالية التي يكتبها الناس ليخبروني بها عن ذكريات لهم مع أمي في السنوات المبكرة من حياتها. فكانوا يكتبون مذكرات تحكي عن صفاتها الجيدة وعن أيامها السعيدة. ولقد احتفظت بجميع هذه الخطابات وأعدت قراءتها مرات كثيرة، مما ساعدني في تجربة الحزن التي اجتزت بها. - «سو روبرتس»

«لقد سمعت من أمي عن وفاة والدك، ودائماً يكون أمراً قاسياً أن تفقد أحد والديك. أمي تتحدث عنك بطريقة رائعة، وأنا أعرف أنك غالية عند أمي.» - «ليندا چويل»



صلاة

أيها الرب، إننا نأتي لك اليوم بقلوب مثقّلة، فصديقي (اسم صديقك المتألم) قد فقد والده/ والدته. أيها الرب، أنت تعرف مدى عمق الحزن الذي يصاحب فقد أحد الوالدين، مهما كنا قد استعدينا له، أو علمنا أنه آت. أنت تعلم مدى الفراغ الذي يبقى بداخله. إننا نشكرك على حياة هذا الوالد. ساعد صديقي لكي يحزن على هذا الفقد، وأن يتعامل مع كل المشاعر المختلفة التي قد تحتاج للتعبير عنها. إننا نشكرك لأن كلمتك تعدنا أنك موجود بالقرب من المنكسري القلوب والذين يحتاجون للتعزية. من فضلك كن مع صديقي اليوم، وفي الأيام القادمة. تعال بسلامك على أماكن القلق والتوتر، وبشفائك لكل فراغ داخلي. أشكرك لأن يسوع جاء لكي يشفي المنكسري القلوب. في اسمه نحن نصلي، آمين.



الفقد بواسطة الانتحار

لا يوجد موت يكون أثره سهلاً، ولكن أن تفقد شخصاً محبوباً لأنه انتحر فهذا أمر معقّد للغاية، وهو نوع من الفقد المدمر. لاتخجل أو تبتعد لأن هذا موقف غريب ومربك، فصديقك يحتاجك الآن أكثر من أي وقت آخر. قم بزيارته بأكثر سرعة وبحب وبروح الصلاة، واتصل به هاتفياً، أو ارسل له بطاقة تعزية. وبمجرد أن تقوم بالاتصال الأول به، فإن تفاعلاتك التالية ستصبح أكثر سهولة. غالباً ما يتم التعامل مع الانتحار بطريقة غير مناسبة يشوبها العار بالنسبة للأسرة. فكن مسانداً لهم بأن تطلق من داخلهم أي شعور بالذنب أو العار قد يحسون به، فلم يكن في استطاعتهم أن يعرفوا أن هذا الأمر سيحدث. لقد كانوا محبين ومساندين للشخص المحبوب الذي انتحر. إن محبتك غير المشروطة وغير المدينة لهم قد تكون هي المصباح الوحيد الذي لديهم في هذا النفق الطويل المظلم للخسارة.



لا تقل:

«إني آسف جداً لخسارتك. إنه لعار أن يقوم «چاي» بارتكاب هذه الخطية التي لا تغتفر بأن ينهي حياته بيديه.» لكن لم يستطع صديقي هذا أن يريني أين ذكر في الكتاب المقدس أن هذه خطية لا تغفر.

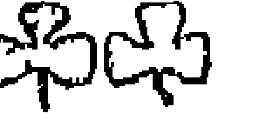
ما حالك وأنت غير واثق أن ابنك قد ذهب إلى السماء لأنه انتحر؟» لقد قبل «چاي» يسوع المسيح كرب ومخلص له في مايو ١٩٩٥، وهذا هو الطريق للسماء، ولكنه مات بعد ثلاثة أشهر من ذلك.

«كان «چاي» شخصاً شديد الذكاء، وكانت جميع الظروف ميسّرة أمامه، فكيف أمكنه أن يفعل مثل هذا التصرف الغبي؟» لكن لا يوجد أحد منا لا يقوم باختيارات غبية وغير ملائمة في حياته.

«هل شعرت من قبل أنك قد ضيّعت وقتك وطاقتك لكي تربيه، حيث أنه لا يزال في بداية حياته.»

«كيف لم تتمكن من اكتشاف أن هناك شيء ليس على ما يرام في ابنك؟» كان «چاي» رجل أعمال شاب ناجح، وكان يعيش بعيداً عنا. المرات الوحيدة التي كان يأتي فيها لزيارتنا هي عندما كان يشعر أن روحه المعنوية مرتفعة أو أنه سعيد. من السهل ألا تعرف عن الشخص عندما يختار ألا يدعك تعرف عنه.

«هل حدث أن لُمْتَ نفسك من قبل؟» لقد قمت بذلك بالفعل في البداية، ولكني الآن بدأت أفهم أن الانتحار

هو قرار شخصي. إنه هروب من ألم أو يأس أو اكتئاب. إن الانتحار هو حل دائم لموقف مؤقت. وهذا الموقف لا يمكن أن يتغير أو تخف حدته بأن نلوم أنفسنا أو أي شخص آخر. إننا لا نستطيع أن نقوم باختيارات الناس بدلاً عنهم، مهما شعرنا أننا ترغب في ذلك.

- كل ما كتب فيما سبق هو مساهمة من "ب. ج. چينسين"

مضت ثلاثة عشرة سنة على انتحار والدي. وكالمعتاد، بعد أن يعرف الناس أن أبي قد مات فإنهم يسألون عن كيفية موته. ودائماً ينقلب الحديث إلى موقف مربك عندما أخبرهم أنه قد انتحر. وقد كنت أواجه دائماً بسؤال عن كيفية قيامه بهذا الأمر، رغم أن هؤلاء الناس لم يكونوا يعرفون أبي أو يعرفونني في ذلك الوقت. وكنت أتمنى لو أنهم قالوا لي، «إني آسف لأنك فقدت والدك»، ويتركون الأمر لي أن أكشف التفاصيل إذا أردت ذلك. – «إيميلي وايت»

لا يجب أن يتضمن كلامك ما معناه أن الشخص الذي انتحر حتماً سيذهب للجحيم، فنحن لسنا الله، ولسنا نعلم الحالة الروحية لقلب أي إنسان آخر. – «أنّا ريتش»

«لا يمكنني أن أصدق أن محبوبك قد قام بهذا الأمر.»

«لقد كنا نعرف دائماً أنه يبدو عليها عدم الاتزان أو الجنون بنوع ما»

«لابد أن أولادك قد أفزعتهم هذه الميتة الشنيعة.»

تجنب طرح أسئلة مثل، «ألم تكن تعلم؟»، «ألم يكن في استطاعتك أن توقفه؟»، «كيف ستتمكن من العيش بعد هذه الفضيحة؟»



قل:

بدلاً من طرح أسئلة غير هادفة، كنت سأشعر براحة أكبر لو قال لي الناس كلمات تشجيع عن «چاي»، كم كان شخصاً صالحاً، وكيف قمنا بتربيته تربية فاضلة بقدر ما استطعنا، أو الذكريات المحببة الإيجابية عن كيفية تأثيره في حياة الناس. – «ب. ج. چينسين»

واحد من أفضل التعليقات التي تلقيتها عن الانتحار جاءت في عظة ألقاها القس الذي كان يرعى شاباً أطلق النار على نفسه. لقد استطاع هذا القس بسلاسة وفصاحة مبهرة أن ينقل رجاء عظيماً للناس من خلال هذه الكلمات: «لقد مات صديقنا في ميدان معركته الشخصي، لقد قتل وهو يحارب في حرب أهلية. لقد حارب ضد




أعدائه الذين كانوا حقيقيين تماماً بالنسبة له كما تمثّل قبعتة أمراً حقيقياً بالنسبة لنا. لقد كانوا أعداءاً أقوياء، فاستنفذوا كل طاقته واحتماله، كما أستنفذوا آخر ذرة من شجاعته. الله وحده يعلم كيف عانى ابنه هذا في الحرب الصامتة التي كانت تدور في روحه.»

- بقلم فيكتورم. بارشين، من كتابه «Helping Survivors Survive» من مجلة «Bereavement»، يناير ١٩٩١.



ما أتمنى أن يفهمه الناس

واحد من أكثر الأوقات المدمرة التي يمكن تخيلها في حياة الوالدين هو موت ابن لهم. ولكن في حالتنا هنا كانت الخسارة مضاعفة لأن ابننا انتحر وهو شاب. إن تلك اللطمة غير المتوقعة على الإطلاق التي شعرنا بها كأسرة عذّبتنا لمدة أشهر كثيرة، إن لم يكن سنوات. - «ب. ج. جينسين»

إنني أدرك كم من المربك أن نعزي أبوين في ضحية لهما قد انتحر، لأنه لا توجد طريقة معينة متّبعة في مثل هذه الحالات. لكن اعلم فقط أنها خسارة صعبة وقاسية، وكل الخسائر تكون مؤلمة. - «ب. ج. جينسين»

الانتحار لا يقل في قسوته النفسية عن الموت في حادث أو بسبب مرض. فهذا الشخص قد رحل بالفعل ولا تزال الأسرة تفتقده بشدة.

كان زوجي غاضباً حقاً من «داني» لأنه قد جرحني، ولكن غضبه وثوراته لم تساعدني في التغلب على حزني. وبعد ستة أشهر، ظن أنه لابد أن أكون قد تخطيت هذا الأمر، وتأقلمت على موت «داني».

كان «داني» شاباً بالغاً وقد اتخذ قراراً بالانتحار. إن محاولاتي لمساعدة ابني لم تغيّر من قراره النهائي في شيء. فإن الوضع العقلي لشخص يفكر في الانتحار لا يكون مثل وضعه في الشخص غير المكتئب، فعقله في هذه الحالة لا يعمل كما يعمل عقلنا.

أتمنى أن يتحدث الأهل والأصدقاء عن «داني» ويذكرون اسمه.

- جميع الكلمات السابقة هي مساهمة من "فيكي سمولا"

لقد تفجّر موضوع الانتحار في حياتي عندما كنت في التاسعة من عمري، وقد غيّر عالمي منذ ذلك الوقت للأبد. فبعد انتحار والدي، انتقلت في الحال بعيداً لولاية أخرى لأعيش مع أقاربي هناك. ولم يذكر أحد بعد ذلك مطلقاً اسم والدي ولا الملابسات التي أحاطت بموته. وقد أوحى لي هذا الصمت بأن الانتحار هو موضوع لا يناقش، وشعرت بالعار الشديد وبالغضب من أبي بسبب انتحاره. وعندما بلغت سن المراهقة، اختبرت أفكاراً



انتحارية أنا شخصياً. لذلك يحتاج من يتبقون بعد الشخص الذي انتحر أن يتحدثوا عما يفكرون ويشعرون به، وإلا فإن عملية الحزن تتأخر وتتعطل بصورة شنيعة، وأنا أعرف هذا الأمر عن اختبار شخصي.

قمت بكتابة هذه القصيدة بعد حوالي عام لم أذق فيه طعم النوم بعد انتحار أخي الذي كان يبلغ من العمر ثمانية عشر عاماً.

ليلة أخرى بلا نوم.

أعتقد أني أحاول أن أخمّن لماذا يا «بارت» تركتنا.

لابد أن يصبح الأمر أسهل.

كان لابد أن يصبح أسهل، ولكن بعد حوالي عام، يبدو الأمر أكثر إيلاماً.

لم أكن أعلم أبداً أنك كنت تعاني مثل هذا الألم الذي لا يوصف.

لماذا لم تتمكن من المشاركة به؟ هل خذلتك؟

لماذا رحلت؟ ألم تفكر في أنك ستفتقدني؟

كيف استطعت أن تتركني؟

لو كنت قد رأيت حزننا، أنا واثقة أنك لم تكن لتتركنا.

إني أفتقدك يا أخي الصغير، لقد كانت الحياة قاسية عليك جداً.

هل كانت لديك فرصة لكي تحاول؟

لماذا نجحت أنا، ولم تنجح أنت؟

كم كانت الحياة قاسية بالنسبة لك!

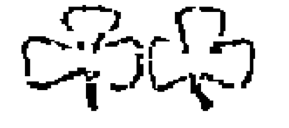
أعتقد أنك لابد أن تكون الآن في سلام، الآن، أخيراً.

أنا أعرف أن يسوع يفهم وجعك أكثر من أي واحد منا.

إنه يعتني بك الآن، ولكني أفتقدك.

– «سوزي ريان»



كيف يمكنك المساعدة

عملت إحدى الصديقات العزيزات على إرسال باقة من الزهور حتى تكون في انتظاري بعد عودتي للمنزل في اليوم الأول الذي علمت فيه بانتحار ابني.

دعوني أتحدث وأخبركم بقصتي حتى لو استمعتم إليها من قبل.

قام أخي بالترتيب لكي يذهب معي لأحد المشيرين المتخصصين في تقديم المشورة في حالات الانتحار.

ذهبت أختي معي في اليوم التالي لولاية مجاورة لكي نأخذ رماد ابني وساعدتني في التعامل مع زوجته.

- جميع الكلمات السابقة هي مساهمة من "فيكي سمولا"

بينما كنت أقوم برحلتي في عملية الشفاء، كانت اتصالات الناس الهاتفية القصيرة بي، التي لم يتحدثوا فيها طويلاً، ترفع من روحي المعنوية.

لم أكن أحب أن يسألني أحد، «كيف حالك؟»، فبالطبع أنا لم أكن في حالة طيبة على الإطلاق. ولكنهم عندما كانوا يسألون، «ماذا تفعلين؟» أو، «كيف حال عملك؟» كنت أشعر بحرية في أن أشارك بأحزاني أو فقط في أن أتحدث عن شيء أقل إيلاماً.

اثنين من صديقاتي كانتا تتصلان بي مرتين في الأسبوع خلال العام الأول فقط لكي تجعلانني أعرف أنهما لم ينسيا حزني وألمي. وقد رفعني هذا اللطف في كثير من الأيام الحالكة.

كنت أفضّل قراءة بطاقات التعزية مرات ومرات، فعلى خلاف الاتصالات الهاتفية، لم أكن تحت ضغط أن أجيب عليها أو أشرح كيف كنت أشعر في وسط هذا الكابوس.

إن أعظم هبة كان يمكن لشخص أن يمنحني إياها هي أن يسمح لي بأن أتعامل مع هذه المأساة بحسب التوقيت الخاص بي وبطريقتي الشخصية.

- جميع الكلمات السابقة هي مساهمة من "سوزي ريان"

تعامل مع الموت بالانتحار مثل تعاملك مع أي نوع آخر من أنواع الفقد لشخص محبوب.

قم باحتضان عائلة الشخص الذي انتحر. يتصرف بعض الناس كما لو أن الانتحار هو أمر «معدي»، كما لو أن لمسهم للأسرة سيلوثهم.

تحدث عن صفات إيجابية في الضحية الذي انتحر، وتذكّره بما فيه من أشياء طيبة، بعيداً عن فعل الانتحار نفسه.




اسمح لأسرة الشخص المنتحر أن تتحدث عن حزنها حتى لو كانت مضطربة لدرجة الغضب.

كن على وعي بمخاوف وقلق الأطفال في أسرة الشخص المنتحر، وإذا أمكن، قم بتوفير نشاط ممتع للأطفال مثل الذهاب إلى السينما أو القيام برحلة أو مجرد إتاحة الفرصة لهم للعب مع أطفال آخرين.



ماذا تكتب في البطاقة

اختر بطاقات التعزية الخاصة بالانتحار بعناية خاصة. اقرأها حتى النهاية، وتأكد من أن المشاعر التي تعبّر عنها تتناسب مع هذه الخسارة. فتخيل أنت مثلاً أن شخصاً عزيزاً عليك قد انتحر، ماذا كنت تريد أن تقرأ في البطاقة؟ اكتب دائماً أشياء إيجابية عن الشخص المنتحر. لا تشير إلى الاكتئاب أو الصراعات أو إلى أية صفات سلبية في بطاقتك. شارك بشعورك بالصدمة، كما كنت ستفعل مع أي موت مفاجئ، بدون أية بادرة لإصدار الأحكام. فعندما يفقد إنسان شخصاً محبوباً عن طريق الانتحار، فإن القيام بالاتصال الأول بعد حدوث المأساة بإرسال بطاقة هو أمر أساسي لفتح خطوط التواصل معه فيما بعد والتأكيد على مساندتك وتشجيعك له. استخدم الاقتراحات المقدمة في الفصول السابقة بحسب ما يتناسب مع نوع العلاقة:

إذا لم تكن صديقاً حميماً للأسرة، فتأكد من أن تذكر كيف عرفت الشخص المنتحر.

اذكر طريقة لمس بها الشخص الذي انتحر حياتك، وشارك بشيء ستظل تتذكره دائماً في علاقتك معه.

أشر إلى ذكريات أو خبرات شاركتماها معاً.

تأكد من أن توقّع باسمك بالكامل، إلا إذا كنت صديقاً حميماً ومعروفاً.



صلاة

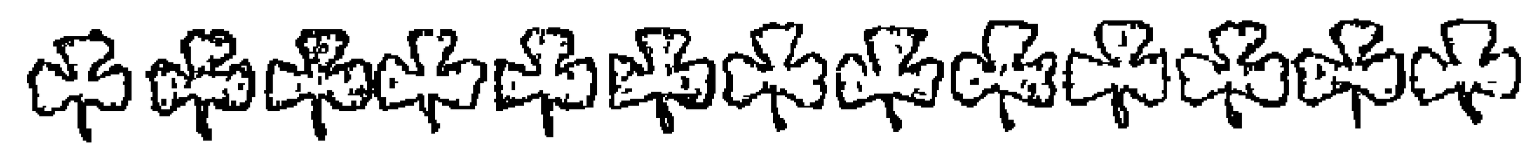


أيها الرب، نأتي إليك بقلوب مثقّلة، مملوءة بالحيرة والأسئلة التي ليست لها إجابات. إننا لا نفهم، وهذا الحزن هو أكثر مما يمكننا أن نحتمل. أنت تعرف ألمنا وحزننا. من فضلك تعال بسلامك إلى أماكن الانزعاج، وبشفائك وغفرانك لأماكن الجرح والانكسار. إننا نسألك أن تحيط بذراعيك الرحيمة والمحبة والمعزية صديقي (اسم صديقك المتألم) الآن. دعنا نستريح في حضورك، إذ ننتظر منك السلام في وسط هذا الانزعاج. آمين.

فقد فرد في العائلة أو صديق

كانت جدتي تشابمان هي البلسان الهادئ الرقيق لي طوال حياتي. فعندما كنت طفلة وكنت أمرض، كانت تأتي وتمكث معي طوال اليوم، وتعد لي حساء الطماطم، وتجلس بجانب سريري وتضع الضمادات الباردة على جبهتي. وعندما أصبحت في سن المراهقة، كانت دائماً متواجدة تستمع إلى ما أرويه من قصص. وعندما أصبحت أماً، كانت جدتي تشابمان هي التي لديها الوقت لتقوم بقراءة القصص، بلا توقف، لأطفالي الصغار، وتلعب معهم ألعاباً لا تنتهي. وهكذا كان امتياز لي أن تعيش جدتي في بيتي في آخر ثلاث سنوات من حياتها. وعندما ماتت، لم يكن الأمر كأنه فقد فرد من العائلة بعيد، ولكنه كان كفقد رفيقة عمر غالية.

إننا كجماعة نقوم بالتعزية، لا نعرف دائماً عمق العلاقة عندما يتوفى فرد من الأسرة أو صديق عزيز عليها. خذ وقتاً لتعرف فيه عن الشخص المحبوب الذي توفى، عن الدور الذي لعبه في حياة صديقك، وعن العلاقة التي كانت بينهما. عندها ستتمكن من تقديم المعونة والمساندة والتعزية والتعاطف. الكثير مما ذكر في الفصول السابقة عن الفقد سيكون مناسباً هنا أيضاً. وربما ترغب في أن تعود وتقرأ هذه الفصول مرة أخرى وتتعرف على الأجزاء التي تقدم لك إضافة مناسبة.

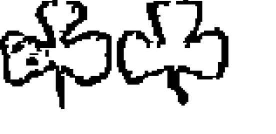


لا تقل:

«لقد تمتعت بحياة طويلة وسعيدة.» فبالرغم من أن الجدة تشابمان تمتعت بحياة طويلة وهي مع الرب الآن إلا أننا لا نزال نفتقدها كثيراً. فلا أزال أتوقع أن أراها تجلس في كرسيها بجانب النافذة تقرأ قصة لابني، أو تجمع ثمار الفراولة أو تقوم بشغل الكروشيه.

«يجب ألا تشعر هكذا.» لا تصحح المشاعر أو تقلل منها، ولا تخبر الشخص كيف يجب عليه أو لا يجب عليه أن يشعر.

لا تستخدم «الجمل المحفوظة» أو العبارات الجاهزة أو الإجابات المبسّطة مثل، «الوقت كفيل بشفاء جميع




الجروح.»، «لابد أن تستمر الحياة.»، أو، «عليك أن تتخطى هذا الأمر.» فهذه العبارات تقلل من مدى خسارة الشخص. – «شيرلي چيبس»

«افرح لأنه لم يتألم.»، أو، «افرح لأنها تمتعت بحياة سعيدة.» فهذا النوع من العبارات يقال لنا كمحاولة لجعلنا «نفرح»، أو «ننظر للجانب المشرق.» ولكننا في ذلك الوقت لا نريد أن نفرح، ولا نرى أي «جوانب مشرقة» في الأمر. إننا نكون حزانى ونريدك أن تشاركنا في خسارتنا.

قل:

«أنا أعرف أنه كانت لديك علاقة مميزة جداً مع (اسم الشخص)، وإني متأكد أنك ستفتقده كثيراً.» اذكر العلاقة المميزة التي كانت بينهما، وأنك تعرف أن صديقك سيفتقد الشخص المحبوب لديه.

«إني آسف جداً أن أسمع عن خسارتك. هل حدث الأمر فجأة، أم أنه كان مريضاً؟

«لقد كان من الممتع دائماً أن يكون موجوداً في المكان، وأنا متأكد أن هذا الأمر صعب بالنسبة لك.»

«أود أن أقف بجانبك وأنت تجتاز في هذا الوقت الصعب.»

«لقد كنت أستمتع دائماً بوجود (اسم الشخص)، وسوف أفتقده أنا أيضاً.»



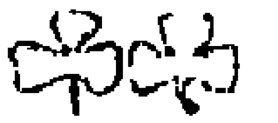
ما أتمنى أن يفهمه الناس

بعد سلسلة من الوفيات التي حدثت في أسرتي، شعرت بالصدمة، وبدا عالمي مشوشاً كما لو كان حلماً أو كابوساً مريعاً. لكن أسوأ ما في الأمر هو عندما كنت أشارك هذه الأمور مع المؤمنين، ولا أستمع منهم لأي شيء على الإطلاق. لم يتحدث أي من الخمس قسوس في كنيستنا أو يقول شيئاً. كان صمتهم قاتلاً. وقد تعلّمت كيف أعزي الآخرين بسبب التعزية والتعاطف اللذان لم أحصل عليهما. هناك كلمات بسيطة يمكن أن تقال مثل، «إني آسفة جداً لسماع هذا.»، أو «هل يمكن أن أصلي لأجلك الآن؟». بل أن مجرد الاحتضان الحقيقي البسيط يكون أفضل كثيراً من الصمت. – «چاكلين كروس»



ماذا يمكنك أن تفعل

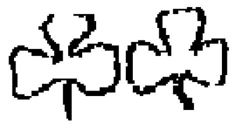
كنت أقترب من الذكرى السنوية الأولى لوفاة أخي «لارد»، فاتصلت بي صديقتي كارين، وسألتني إن كنت أريد أن أقضي يوماً لـ «لارد» معها. فدعتني للغداء معها وطلبت مني أن أحضر بعض الصور لـ «لارد». في

البداية كنت مرتبكة بشأن هذا الأمر لأن الأمر كان يبدو حميماً جداً ولم أكن أعرف كيف سأتحدث عنه بدون أن أفقد التحكم في مشاعري. ولكني في ذلك الصباح استيقظت وأنا أشعر بالإثارة بشأن ما سيحدث، وأخذت معي كل ما لديَّ من صور له، والتقيت بكارين. كانت قد هيأت مائدة أنيقة عليها مفرش فخم وأطباق جميلة. وبعد أن تناولنا الغداء، أخذت تسألني عن أخي الغالي. وبينما كنا نتشارك قلت لها أن الأمر الوحيد الذي يشغل فكري ليس أنه مات، ولكن أني كنت أريد أن أعرف الهدف الذي كان لديه في حياته. وبدأت أرى نظاماً معيناً، فقد كان لارد يحضر دائماً إلى البيت الأشخاص الضالين وغير المحبوبين. وفجأة سمعنا طرقاً على الباب، وكان هذا أمر غير عادي بالمرة لأننا كنا خارجاً في الريف. عندما فتحنا الباب وجدنا هناك امرأة شابة مشعثة وفي حالة يرثى لها، وسألتنا إن كان يمكن أن تتحدث معنا. فأدخلناها وهدأنا من روعها، وسألناها عن حياتها. كانت حزينة لوفاة والدها، فسألتها متى مات فأجابت في ١٠ يناير ١٩٩٦، أي منذ خمس سنوات في مثل هذا اليوم، وكان هذا هو نفس تاريخ يوم وفاة لارد! فقضينا وقتاً آخر معها، وعندما مضت، شعرت أن الرب قد أظهر لي أن حياة لارد لم تكن بلا فائدة، فقد كان لارد بالفعل صديقاً لغير المحبوبين، وقد عاش حياة ذات هدف على الأرض وخدم بكرامة ونعمة. استقر السلام في قلبي، وكنت أحتفل بحياته منذ ذلك الوقت. إن الوقت العظيم الذي ضحّت به كارين وقضته معي كان يعني أكثر جداً مما يمكننا أن نحلم به. - «شارلين ثورنبري»

عندما فقدت أخي في حادث مأساوي بعد أربعة أيام من عيد الشكر، لم أستطع أن أواجه موسم الكريسماس. فشعرت أن فرحتي قد سلبت مني، وكنت أسأل إن كنت سأتمكن من الشعور بفرحة الاستمتاع بميلاد المسيح. كان لدينا ابنتان صغيرتان، وكنت أعلم أنهما تحتاجان لشيء تتطلعان إليه وتنتظرانه في العيد، ولكنه لم يكن عندي. في إحدى الليالي تلقيت مكالمة من القس الجديد في كنيستنا، قال فيها إنه لاحظ عدم وجود شجرة كريسماس في بيتنا، فسألني إن كنت أمانع في أن يأخذ ابنتيَّ لكي يختارا واحدة. وبالفعل، شعرتا بالاستمتاع والسعادة الشديدة أنني سمحت لهما بالذهاب. ولم يمض وقت طويل على ذهابهما عندما طرق جرس الباب، وكانت أخت الراعي ومعها عشاء كريسماس كامل مع الحلوى. وشرحت قائلة إنه عندما مات والدها، صنعت صديقة نفس هذا الأمر معها، وكان فيه مساندة كبيرة.

وسريعاً جاء الأطفال بأجمل شجرة كريسماس رأيتها. وساعدهما القس وابنه الذي يبلغ الرابعة عشرة من العمر في إضاءة الأنوار وتزيين الشجرة. لقد لمستني هذه المساعدة العطوفة بما يفوق الكلمات، إذ أنهم قدموها لنا رغم انشغال الجميع في أيام الأعياد والإجازات. وبينما كنت أجلس بجوار المدفأة لفترات طويلة من الليل، كما كنت أفعل لمدة أسابيع، لم أستطع إلا أن أشعر بارتفاع في روحي المعنوية وبالتعزية شيئاً فشيئاً، فنحن لم نختبر هذا النوع من الكرم من أشخاص لا نكاد نعرفهم معرفة طفيفة، وفاجأني سلوكهم الخالي من الأنانية.




كانت هذه المحبة المسيحية تعني بالنسبة لي أكثر مما أستطيع التعبير عنه.

وبينما كنت أجوب في أنحاء الغرفة تلك الليلة، وقعت عيناي على مشهد الميلاد وعلى النجم المنير الذي قام ابن الراعي بوضعه أعلى النافذة، وغمر قلبي شعور عجيب بالسلام إذ أدركت لأول مرة الأهمية الحقيقية لعيد الميلاد. إن أعظم هدية يمكنني أن أتلقاها كانت معرفتي بأن يسوع قد جاء لكي يعطينا هبة الحياة الأبدية، وأنه منذ عدة سنوات مضت، قبل أخي هذه الهبة. وبينما كنت أعرف أن الحياة بالنسبة لأسرتنا هنا على الأرض لن تكون كما كانت من قبل بدون وجود «تيم»، فإن لديّ اليقين بأنه في السماء، وفي أحد الأيام سيكون لنا لقاء سعيد معاً ويجتمع شمل أسرتنا في السماء! – «شيري فيلاريل»



ماذا تكتب في البطاقة

عندما توفت جدتي، تلقيت العديد من البطاقات المعزية. فكتبت إحدى الصديقات، «لقد كنت دائماً أعجب بك لعنايتك وصبرك التي أظهرتها في رعايتك لجدتك، وإني واثقة أن وجودها في بيتك قد أثرى حياتها.» كان أمراً مميزاً أن أعرف أن صديقتي رأت الجهد الذي تطلبه وجود جدتي معنا، ولكنها كانت تعرف أيضاً العلاقة المميزة التي كانت لنا معاً.

كتبت صديقة أخرى، «حيث أني قد فقدت جدتي أنا أيضاً فإني أستطيع أن أفهم الشعور بالفقد الذي تعانين منه، فلا يوجد شخص يمكن أن يأخذ مكان الجدة العزيزة.» فإن كنت قد اختبرت تجربة مماثلة فشاركها مع صديقك في البطاقة، ولكن لا يحتاج صديقك أن يتعرف على كل تفاصيل مأساتك.

ومن الحكمة أن تذكر ماذا يعني الشخص بالنسبة لك. كتبت إحدى الأمهات في كنيستنا، «كانت الجدة مبتهجة دائماً وكانت تحب أن تعتني بطفلي چاكوب، وسأظل أتذكرها بكل اعتزاز، فالجدة عظيمة وغالية. (إني لا أزال أفتقد جدتي بعد أربعة عشر عاماً من وفاتها.)»

كتبت أخت جدتي لي خطاباً بعد وفاة جدتي بفترة وجيزة قالت فيه، «أشكرك لأنك كنت حفيدة معاونة ومساندة لها، فقد قالت في كثير من المرات أنك كنت الشخص الوحيد الذي يبدو أنه كان يهتم بما يحدث معها. بالطبع كان هناك الكثيرون ممن يهتمون بها، ولكنك أنت امتزت عنهم بأنك جعلتيها تشعر بمشاعرك نحوها.» جعل هذا التعليق كل مجهوداتي مع جدتي أمراً يستحق التعب. يا لها من بركة، فبضعة أسطر يمكنها أن تكون بلساناً لقلب حزين!

كما يحدث مع عمليات الفقد الأخرى، تأكد من أن تُعرِّف نفسك وأن تخبر الأسرة كيف عرفت الشخص




الراحل. شارك بصفات مميزة كنت تعجب بها في الشخص الراحل، وكيف أثّر في حياتك، أو اذكر تجربة خاصة شاركتماها معاً.

«كل ما نحبه بعمق يصبح جزءاً منا. أنا أعلم كم كنت تحب (اسم المُتوفَّى وسوف يظل دائماً جزءاً منك. ليت الذكريات الغالية للأمور العظيمة التي تشاركتماها معاً تعطيك التعزية.»

إذا لم تكن تعرف الشخص الذي توفى فاذكر ذلك، لكن أضف، «كنت أتمنى لو أتيحت لي فرصة التعرف عليه. لكن مما أخبرتني به عنه أعرف أنه كان شخصاً مميزاً.»



صلاة

أيها الرب الحبيب، نأتي إليك اليوم بقلوب حزينة ومكسورة. فهذا الشخص المميز قد مات وهو يترك فراغاً حقيقياً في حياتنا. من فضلك أحط (اسم صديقك المتألم) بذراعيك المحبة والمعزية. ساعدنا لكي نتذكر البركة التي كان يمثلها لنا. ليتنا نستريح إذ نتذكّر السعادة التي تمتعا بها معاً. تعال بجانب صديقي وأسرته في هذا الوقت العصيب. آمين.



فقد المنزل أو الممتلكات

يبدو عادة أن فقد المنزل أو الممتلكات خسارة مادية، ونميل لأن نقلل من أهميته وتأثيره، لكن ما نغفله كثيراً هو التراث العائلي الذي لا يعوض والذي يكون قد فُقِد، والوقت والجهد والمال الضخم الذي يتطلبه إعادة البناء بعد الفقد. فالصندوق الذي كان يحوي ملابس الطفل، أو الذكريات المدرسية أو ألبومات الصور، أو كتب الأطفال القديمة هي من الأشياء التي لا يمكن استردادها أو تعويضها مرة أخرى ولو بأي مبلغ تأميني.

فقدت والدتي كتابها المقدس في إحدى الطائرات، وكان أول كتاب مقدس اشترته عندما أصبحت مؤمنة، وظلت تدرس فيه وتتحدث منه لأكثر من عشرين عاماً. كان فيه كل الملاحظات التي قامت بكتابتها عندما كانت تكتشف حقائق روحية للمرة الأولى في حياتها، فقالت، «لم أتمكن أبداً من دراسة الكتاب المقدس أو من وضع العلامات فيه بنفس الطريقة منذ أن فقدت كتابي الأول.»

هناك روابط عاطفية تكون لدينا نحو ممتلكاتنا التي يكون لها تأثير كبير في حياتنا إذا فقدت. فقدت حجراً كريماً من خاتم أثري أهدته لي جدتي، وبعد عدة سنوات، كسر الخاتم نفسه، فأخذت أبحث في محال بيع الأشياء الأثرية النادرة لمدة عشرين عاماً قبل أن أجد خاتماً يشبهه. وأنا الآن أرتدي هذا الخاتم يومياً تقريباً كذكرى عزيزة لمحبة جدتي لي، رغم أنه ليس هو نفس الخاتم.



لا تقل:

«اتصل بي إن احتجت لشيء.» لكني لم أتصل أبداً، وكنت وحدي تماماً. – «بات لينك»

«أنا أراهن أنه سيكون أمراً ممتعاً أن تشتري أشياء جديدة تماماً وتبدأ من جديد.»

«في هذه المرة سيكون لديك منزلاً جديداً تبنيه من الأساس، بدلاً من أن تعيد تشكيل منزل قديم.»

«تذكّر أن السماء هي منزلنا الحقيقي.»

«قم بتخزين كنوز في السماء، وليس هنا على الأرض.» لا تحاول أن تجعل الخسارة الأرضية أكثر روحانية.




«ربما يكون بيتك الجديد أفضل من السابق.» إنني لا أهتم بما سيكون لدي في المستقبل، فكل ما يمكننا أن أفكر فيه هو ما فقدناه. - «باربارا بيولر»

قل:

«لقد كنت جزءاً من أوقات عظيمة قضيناها معاً في بيتك.»

«لا يمكنني أن أتخيل حجم هذه الخسارة بالنسبة لك، إني أريد أن أساعدك.» ثم قدّم عرضاً محدداً لما يمكنك أن تساعد به.

«لا شيء يمكنه الآن أن يمنع الخسارة التي وقعت، ولكني أريد أن أعمل معك لإعادة بناء حياتك.»

«يمكنني أن أعرف كم كان (الشيء المفقود) غالياً بالنسبة لك، ولا يمكن لأي شيء أن يحل محله.»

«إني أصلي لأجلك منذ أن سمعت بما حدث. كيف يمكنني أن أساعدك؟» ثم قدم بعض الأمثلة للأشياء التي يمكنك القيام بها.



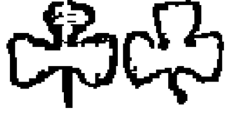
ما أتمنى أن يفهمه الناس

بمجرد أن انتقلنا لمنزل مستأجر، بدا كما لو أن معظم أصدقائنا توقفوا عن الاتصال بنا. كان الناس معينون لنا تماماً بعد حادث الحريق مباشرة، ولكن يبدو أنهم اعتقدوا أن مهمتهم قد انتهت عند ذلك الحد. كنت أحتاج بشدة لأناس يبقون قريبين مني ويكونون أصدقاء لي. وعندما كان الناس يقولون لي بصورة روتينية «كيف حالك؟»، كنت أعلم أن ما يريدوا أن يسمعوه هو «إني بخير.» لكني لم أكن أشعر بالحرية في أن أخبر هؤلاء الناس كم كنت أشعر بالوحدة، وكم كنت مرتبكة بالأشياء التي كان عليّ أن أقوم بها. كنت أحتاج أشخاصاً يشركونني معهم ويساعدونني على الحركة، ويسألونني عما يمكنهم القيام به لأجلي. - «باربارا بيولر»

كان علينا أن نشتري كل شيء جديد مع وجود قدر ضئيل من المال في حسابنا. - «بات لينك»

كان عليّ أن أواجه حقيقة أن كل ممتلكاتنا قد ذهبت. كان هناك تراث عائلي وأشياء شخصية كانت تعني الكثير بالنسبة لي. كان لديّ صندوق مملوء بأحذية وملابس الأطفال، وأشياء خاصة كنت أدخرها لكي أعطيها لهم عندما يتزوجون. لايزال من الصعب عليّ أن أصدق أنه في أقل من عشرة دقائق، قد زال كل هذا. لا يوجد ما يثير المتعة في هذا الدمار. «باربارا بيولر»



ماذا يمكنك أن تفعل

جاء فريق من الأصدقاء للمساعدة في إزالة الأنقاض، وعندما بدأ الفريق يشعر بالجوع، جاءت امرأة التقيت بها مرة واحدة، وفتحت سيارتها قائلة، «ها هو الغداء»، وأخرجت عبوات من الطعام والخبز والسلاطة، وكان الطعام وفيراً وكافياً للجميع.

إذ عرفت لورين أنه ليس لدينا شيء إلا الملابس التي نرتديها، فقد تطوعت بشراء بعض الملابس الأساسية بعد أن عرفت مقاساتنا. وعندما وصلت أدركت أنني لم أكن أعرف ما كنا نحتاج إليه. فاصطحبتني معها لكي نتسوق قائلة، «أنا أعرف أنك تحتاجين لملابس داخلية وأحذية وملابس للنوم وعطور وغيرها الكثير.» وعندما وصلنا المتجر، صدمتني حقيقة أنني لا أملك شيئاً لأرتديه أثناء النوم، فجلست على إحدى الكراسي وأنا أشعر بالإرتباك الكامل، بينما كانت لورين تشتري الأشياء الأساسية التي سنحتاجها أنا وأسرتي. كنت شديدة الامتنان أن يكون لديّ صديقة تعتني بي بما يكفي لكي تتسوق لأجلي وتبدأ في جعلي أفكر في المستقبل.

عندما انتشر خبر الحريق الذي حل ببيتنا، بدأنا في تسلم حقائب من الملابس من كل الأنواع والألوان والمقاسات. بدءاً من البنطلونات وحتى الفساتين. بعض الملابس كان الناس يعرفون أنها تناسبنا وكانت تناسب أسرتنا، ولكن الكثير منها كانت من ملابسهم القديمة البالية التي لم يكونوا في حاجة إليها.

قامت سيدات من كنيستنا بجمع الأشياء لنا. كانت معظم الأشياء التي أحضروها عملية ونافعة مثل مستلزمات المنزل الكهربائية وأدوات المائدة وغيرها. ولكن كان من الممتع أيضاً أن أتلقى بعض الأشياء غير الأساسية مثل زهرية من الكريستال، ومجموعة من الكاسات الأنيقة، وغيرها.

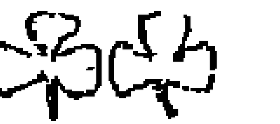
لقد كنت ممتنة جداً لمن كانوا يدعوننا للعشاء معهم، خاصة وأني لم أكن أستطيع أن أرد المجاملة.

- جميع الكلمات السابقة هي مساهمة من "باربارا بيولر"

اشتري دفتر مذكرات لصديقك، وعندما تكونان معاً، قوما بكتابة ذكريات لأشياء مميزة حدثت في ذلك البيت، والأشياء التي فقدت فيه، والقصص المؤثرة التي مضت مع تلك الأشياء التي دمرت.

بسبب خسارتي الماضية علمت ما يمكنني أن أفعله مع الناس. فأنا أقدم لهم اقتراحات بما يمكنني عمله لهم ولكني لا أترك الكرة في ملعبهم لكي يتصلوا بي عندما يحتاجون لمساعدتي. – «بات لينك»

دمرت جميع ألبومات الصور التي كانت لدينا، وكل صور أطفالنا كذلك، فأخذ الأصدقاء يبحثون في الصور التي لديهم عن صور لأسرتنا وقاموا بعمل نسخة منها وأعطوها لنا، وهكذا بدأنا نجمّع صوراً جديدة ونضيفها لتلك الصور ونكوّن ألبومات جديدة.

اقتادتني مديرتي بالسيارة بعيداً عن موقع الحطام والرماد المشتعل في بيتي. وفي تلك الليلة سمعت طرقاً على باب غرفة الفندق التي كنا نبيت فيها، ووجدت واحدة من صديقاتي المدرسات التي احتضنتني بكل إخلاص، وأعطتني بعض الفطائر وجلست بجواري في صمت، ثم تركتني. كنا كثيراً ما نشترك في أكل تلك الفطائر عندما نواجه يوماً قاسياً في المدرسة. وقد أعطتني هذه الفكرة سعادة وكانت شعاع أمل لي، فقد أظهرت لي أنها تشاركني في ألمي، وأظهرت لي مدى أهمية الأشياء الصغيرة في الحياة. حدث هذا الأمر منذ ستة وعشرين عاماً مضت. وحتى هذا اليوم عندما يعاني أحداً من فقد أو خسارة كبيرة، فإني أتذكّر أن مجرد حضوري ووجودي معه مع شيء صغير مثل تلك الفطائر يمكن أن يتحدث بكل الكلمات التي يحتاج المرء أن يسمعها.

– «سينثيا توماس»



ماذا تكتب في البطاقة

«لا أستطيع أن أصدق ما حدث! سوف أكون معك، ومعاً سوف نعمل على إعادة بناء حياتكم.»

«أنت في قلبي وفي صلواتي. إني أرغب في قضاء كل يوم اثنين معك لكي أساعدك.»

«إني أصلي لأجلك اليوم وغداً أيضاً. أنا أعرف أن الغد قد يبدو مخيفاً، ولكني سأكون هنا معك.»

«أنت صديق غال، وليتك تجد الشجاعة لمواجهة الغد إذ تثق في محبتنا واهتمامنا.»

«ليت محبة من يهتمون بك كثيراً تحيطك خلال هذه الظروف الصعبة.»

«ليتك تشعر بوجود الله يلمس كل ما ينتظرك في المستقبل.»



صلاة

أيها الرب، أنت تعلم حجم الخسارة الكبيرة التي تعرض لها صديقي (اسم صديقك المتألم). إن المهمة التي أمامنا تبدو مربكة، ولا نعلم حتى من أين نبدأ. فساعدنا لكي نتقدم للأمام، واثقين أنك تسدد كل احتياجاتنا يوماً بيوم. إنني أرغب في أن يعرف صديقي أنني معه على المدى الطويل، وأني سأقف بجانبه إذ نبدأ في إعادة بناء ما قد فقد. أيها الآب أنت تعرف حجم هذه المأساة الكبيرة. أنت تعرف كل الذكريات الخاصة ومقتنيات العائلة الغالية التي فقدت. تعال بتعزيتك لقلب صديقي. إننا نستريح إذ نعرف أنك تهتم وأنك موجود دائماً في حياتنا. آمين.

فقد حيوان أليف

إنه أقوى من معظم الصداقات اليوم، ذلك الإتحاد بين الإنسان والكلب. إن فيها الثقة والكرامة، وعلى الأقل فهذا الشريك يمكنه أن يحفظ أسرارك بمحبة غير مشروطة.

عندما يُفْقَد الحيوان الأليف أو يموت فإن الحزن عليه يكون حقيقياً تماماً. كان «موني» هو أول كلب نقتنيه، وفي صباح أحد الأيام بدأ يشعر بتقلصات فأسرعنا به إلى الطبيب البيطري. استمر على تلك الحال لمدة ثلاثة أيام ثم توفى إثر إصابته بالفشل الكلوي. عندما مات «موني» ظللت أبكي عدة أيام، وكنت أتخيل أنني أسمعه ينبح وأتوقع أن أراه يأتي لينام على الأريكة عندما أدخل لغرفة المعيشة. وبعد عدة أشهر، قمنا بشراء كلب آخر كان يشبه «موني» كثيراً، ونظرنا إليه وتوقعنا أن يكون مثل «موني» ولكنه لم يكن. كان كلباً جديداً ومختلفاً. عندما يقوم البشر بخذلنا فإننا نلجأ دائماً إلى حيواننا الأليف لكي يمدنا بالمحبة غير المشروطة. وبينما أنا في الخارج الآن وأقوم بكتابة هذا الفصل، أضع أمامي ثلاثة من الحيوانات المحشوة التي تشبه كلابي الثلاثة التي تركتها في المنزل، فحيواناتنا الأليفة هي جزء مهم جداً من حياتنا.



لا تقل:

«لماذا تشعر بكل هذا الضيق؟ لقد كان مجرد كلب!» تعبير مثل هذا يحاول أن يقلل من المشاعر التي يختبرها صديقك، وتحتاج أن تؤكد لصديقك كم كان هذا الحيوان مميز وعزيز لديه والدور الذي كان يلعبه في حياة صديقك.

مات كلبانا في غضون بضعة أشهر بين كل منهما، فقال والدي أنه ربما كان من الأفضل أن «ميكي» مات ونحن غير موجودين حتى لا نراه وهو يموت. لكني كنت أريد أن أكون معه وأخفف من ألمه. أناس آخرون حاولوا أن يخففوا من ألمي لموت كلبيّ بقولهم أنهما قد عاشا حياة طويلة وجيدة. لكني كنت أحبهما وأردت أن يعيشا لفترة أطول. — «لوسي ساي»

«لا تقلق، يمكنك أن تشتري قطة جديدة.» لكن لكل حيوان مكان مميز في قلب صاحبه، وشراء حيوان جديد لن يعوض الحيوان الذي مات.




قل:

«إني آسف لخسارتك. لقد كان دائماً رفيقاً مخلصاً لك.»

«أنا أعلم كم كان كلبك مهماً بالنسبة لك.»

«إني آسف جداً، لا تخف من أن تحزن فهذه خسارة حقيقية.»

شارك بذكرى مفرحة أو مميزة لحيوان صديقك، مثلاً، «لقد كان دائماً يستقبلني ويحييني أمام الباب.»، أو، «لا أزال أتذكره وهو يلتقط العصا مرة بعد الأخرى.»، أو، «كنت أحب أن أراك وأنت تلعب معه.»، أو «لقد كان يحب دائماً أن يجلس عند قدميك، ويتبعك أينما تذهب.»

أكّد لي العديد من الأصدقاء أن «ميكي» كان يعرف أني أحبه وأنه كان يقدّر رعايتي له في الأشهر التي كان فيها مريضاً. – «لوسي ساي»



ما أتمنى أن يفهمه الناس

إن الاستجابة العاطفية لفقد حيوان أليف يمكن أن تزيد إذا كانت هناك خسائر أخرى مهمة في حياة الأسرة بالفعل. فعندما ماتت حيواناتي الأليفة، فإن الحزن عليها جاء بجميع جروحي القديمة الأخرى التي اجتزتها في حياتي. وقد أضاف هذا حزناً آخر لها، فكن حساساً لحزن صديقك عندما يفقد حيواناً عزيزاً لديه.

لا يدرك الناس أن الحيوانات الأليفة يجب أن نحزن عليها بصورة مناسبة أيضاً. – «أنّا نابولي»

أعطيت أمي في الكريسماس كلباً صغيراً جميلاً قمت بتربيته، فأحبت «شيبا» الصغير كثيراً وأصبحت شغوفة به، ولكنه اختفى فجأة، ولمدة أسابيع بعد اختفائه اعتقدت أمي أنها تسمع صوت بكاء الكلب أمام الباب الخلفي. وكانت تستيقظ في الليل وتذهب للباب معتقدة أنها قد سمعت صوته. وكانت تعد له الإفطار لتتذكر فجأة أنه قد رحل. عندما نفقد حيواناً أليفاً فإننا نتوقع أن يأتي ويجري حولنا مرة أخرى ونتمنى أن نراه.

كلابي عزيزة عليّ ومهمة جداً بالنسبة لي، فهم جزء من حياتنا اليومية وعندما لا يكونون موجودين يحدث تغيير كبير في حياتنا ونشعر بفراغ كبير في منزلنا. – «لوسي ساي»






كيف يمكنك المساعدة

عاشت «بورشيا» حتى بلغت ستة عشر عاماً، وكانت بمثابة «الابنة» الوحيدة لـ «رون» و«كارين»، وكانت صحتها وسعادتها ذات أهمية عظيمة بالنسبة لهما. لقد ماتت بعد مشاكل كثيرة في الكلى. ظللت أتصل بهما لكي أطمئن على صحة «بورشيا»، وعندما ماتت، ظللت أطمئن عليهم إذ كان الحدث بالنسبة لهم مؤسفاً.

فقد قائد فريق الترنيم لدينا كلبيه الصغيرين خلال شهر. في الكريسماس الأول بعد موتهما اشتريت منزلين صغيرين من النحاس في كل منهما مكان لصورة، وكتبت تعليقاً عليها يقول، «في ذكرى «أنا وموجفورد». ولا أزال أشتري له تقويم بنفس صور كلابه رغم أنه اختار ألا يشتري كلباً آخر. وهكذا فإن كلابنا التي نقتنيها هي واحدة من أدوات الاتصال والربط بيننا.

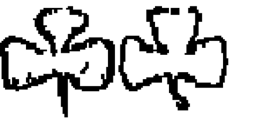
لقد تشاركنا في تجربة ممتعة مع أصدقائنا، فريد ولينسي. ففي مساء يوم رأس السنة بينما كنا نقوم بإعداد بعض الفطائر بهذه المناسبة سمعنا صوتاً آتياً من حجرة المعيشة. واكتشفنا أن كلبهم الذهبي «چيب» يضع في فمه ما قيمته أربعين دولاراً من الأعشاب الثمينة، فصرخنا والتقطنا الأعشاب من فمه وقمنا بغسلها ووضعناها مرة أخرى في أطباق التقديم. أخذنا نضحك على هذه الذكرى الطريفة مرات كثيرة لعدة سنوات. عندما وصل «چيب» لنهاية حياته، دعونا فريد ولينسي لبيتنا، وقمنا بتكريم «چيب» بأن أكلنا تلك الأعشاب الثمينة وشربنا نخب السنوات التي قضاها معنا كرفيق أمين ومخلص.

مات الكلب العملاق لأصدقائنا نتيجة تناولة طعماً ساماً للحلزونات تركه البستاني في الحديقة. كان الزوج قد جاء للتو من المستشفى بعد إجرائه لإحدى الجراحات، فلم يستطع أن يدفن كلبه «فيلفيت». فقام ابني «راندي» الذي كان في السادسة عشرة من عمره في ذلك الوقت، بالتطوع بحفر قبره. وحيث أن «ڤيلڤيت» كان كبير الحجم جداً، فقد تطلبت حفرته مساحة ضخمة. ولن أنسى أبداً عندما أتيت إلى البيت في المساء ورأيت راندي يجلس عند الباب الأمامي وحذاؤه ملطخ بالوحل بعد حفره للقبر ودفن «ڤيلڤيت». لم يكن من السهل على راندي أن يحفر ذلك القبر، ولكنه خرج من إحساسه براحته ومتعته الشخصية لكي يساعد شخصاً آخر.



ماذا تكتب في البطاقة

توجد الآن كثير من البطاقات التي تُكرِّم الحيوانات الأليفة في مماتها كالرفيق المخلص. تأكد من أن ترفق ملحوظة شخصية عن الحيوان الأليف الذي فقد، أو ذكرى طريفة لديك عنه، وكيف ستفتقد هذا الحيوان.

«إني أعلم كيف كان (اسم الحيوان الأليف) مميزاً بالنسبة لك. لقد كنت أستمتع دائماً بأن أراك وأنت تسير به كل ليلة.»

«إن حيواناتنا الأليفة هي إظهار جميل للمحبة غير المشروطة. وقد كان يحبك بالتأكيد.»

«كل ما نحبه بعمق يصبح جزءاً منا.»

«أنا أعرف أنك ستفتقد (اسم الحيوان الأليف) لقد كان دائماً مصدر سعادة لك، وقد كنت أستمتع به بصفة خاصة وهو يلعب مع أولادك.»



صلاة

أيها الرب الحبيب، إنك تعرف مشاعرنا حتى لو تعجب منها الناس. من فضلك تعال بجانب صديقي (اسم صديقك المتألم) وأعطه تعزية في مثل هذا الوقت الحزين. إن حيواناتنا الأليفة هي نموذج جميل للمحبة غير المشروطة. نشكرك لأنك تظهر لنا الحب بهذه الطريقة. إننا سوف نفتقد (اسم الحيوان الأليف)، ولكننا نشكرك جداً لأجل السعادة التي وهبها للأسرة. إنني أصلي أن تجلب ذكرياته السعيدة التعزية للأسرة في ذلك الوقت. إننا نشكرك لأنك تهتم بكل احتياجاتنا وأحزاننا. آمين.



عندما تسمع الأخبار السيئة

عندما تواجه الأسرة موت أحد أحبائها، هناك الكثير من الأشياء التي يمكن أن نقوم بها. هذا هو الوقت المناسب للأصدقاء لكي يتحركوا ويضعوا محبتهم واهتمامهم موضع العمل والتنفيذ. وعليك أن تقوم بالمبادرة لأنه في معظم الأحيان يكون الشخص الحزين مرتبكاً تماماً بحيث لا يدرك ما يريده من احتياجات. لا يستطيع شخص واحد أن يقوم بكل الأشياء، لذلك يكون من المفيد أن يقوم أحد الأصدقاء بالتنسيق لضمان أن يتم تسديد جميع احتياجات الشخص المجروح.



كيف يمكن للكنيسة أن تقدم المعونة

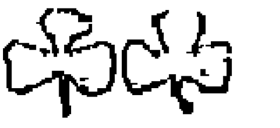
كثير من الكنائس يكون لديها خدمات للأسر يتم القيام بها كلما كان أحد أعضائها في احتياج ما. وعادة يقوم شخص واحد بدور المنسّق ثم يقوم باستدعاء المتطوعين للمساعدة في إعداد وجبات الطعام ومجالسة الأطفال والانتقالات، وغيرها من الاحتياجات الأخرى. إن تسديد احتياجات الأسرة في أوقات الأزمات هي طريقة مثالية لتخدم بها الكنيسة كلاً من أعضائها والمجتمع المحيط أيضاً.



توفير الطعام:

تحتاج الأسرة لوجبات الطعام قبل وبعد خدمة الجنازة. حاول أن تعرف عدد الأشخاص بالتقريب الذين سيكونون متواجدين مع الأسرة، وربما يتغير هذا العدد من يوم إلى آخر. تأكد من أية أغذية قد تكون ممنوعة بأمر الطبيب أو أية أطعمة أخرى مفضلة. اسأل المتطوعين عما سيحضرونه أو قدم اقتراحات للتقليل من تكرار نفس الأنوا ع. تأكد من وجود طعام كاف وتنوع في الأصناف. واقترح أن يتم إحضار الطعام في أواني للاستعمال مرة واحدة فقط. فإن لم يكن هذا ممكناً، فتأكد من وضع اسم كل واحد على آنيته لتسهيل إعادتها مرة أخرى.

حيث أن أمي وأختي وأنا كنا خارج الولاية عندما مات والدي، فقد طرنا للمنزل لنجد منزلاً فارغاً بدون أي طعام تقريباً. أول وجبة تناولناها معاً قمنا بأكلها كلها، وفي المساء التالي بسبب وجود تسعة أشخاص، ذهبنا للعشاء في الخارج بمصاريف باهظة. تمت خدمة دفن أبي بعد أسبوع من موته، وكنا نحتاج وجبات طعام

لكل الأسبوع. استمر العدد الذي كنا نحتاج أن نطعمه في الازدياد حيث جاء أيضاً أربعة من إخوته بزوجاتهم وأطفالهم، وجاء أخوي أمي بزوجاتهم، كما جاء أيضاً العديد من أبناء أعمامي. وبنهاية الأسبوع، كنا نقدم الطعام إلى ما بين عشرين إلى ثلاثين شخصاً في كل وجبة. أعظم شيء ملموس تم القيام به لأجلنا في ذلك الوقت هو وصول كميات كافية من الوجبات للعائلة كلها. ذهبت مجموعات من الأصدقاء للترتيب لوصول الوجبات لنا، وكانت كل وجبة كبيرة بما يكفي لإطعامنا لليلتين كاملتين. كان عمي «بيل» وزوجته «ڤيرچينيا» لديهما منزل بنفس التجهيزات التي كانت لمنزلنا، وعند منتصف الأسبوع قاما باستضافة الجميع حتى لا تضطر أمي للاستمرار في عملية التجهيز والتنظيف، وتحظى بقدر من الراحة والخصوصية التي تحتاجها.

لا تتوقع من الشخص المتألم أن يتذكر ما أحضرته، حتى لو كنت صديقاً حميماً، فهناك الكثير من الأحداث والأشياء التي تجرى وهكذا يكون عقله مشحوناً أكثر من المعتاد. من المفيد أن يكون هناك دفتراً بأسماء الزوار يتم وضعه في المطبخ لتسجيل ما أحضره كل زائر.

بعد وفاة أمها، قالت مرثا، «استطاع والدي أن يأكل لأن الناس كانوا يقومون بإعداد الوجبات، وأنا واثقة أنه إن كان على أبي أن يقوم بإعداد الطعام لما كان قد أكل على الإطلاق.»

حتى إن كنت قد قمت بالترتيب لإعداد الوجبات، فتأكد من وجود ملصق يكتب عليه اسم نوع الطعام مثل، لبن، زبد، قهوة، منتجات ورقية، وغيرها.

عندما قتلت ابنة نانسي البالغة من العمر واحد وعشرين عاماً في حادث سيارة، كان منزلها مكدساً بالأهل والأصدقاء. وبعد أن قمنا بالتنظيف بعد استقبال الناس، قالت نانسي، «خمنوا ما هو أكثر الأشياء فائدة مما تم تقديمه في الأيام القليلة السابقة؟»

فسألت، «ماكينة القهوة ذات الحجم الكبير التي أخذناها من الكنيسة؟»

فقالت، «كلا، رغم أنها كانت مفيدة بالفعل إلا أن أكثر الأشياء فائدة كانت حقيبة مملوءة بورق التواليت والمناشف والمناديل الورقية، والأطباق الورقية وأدوات المائدة البلاستيكية. لقد كنت لأشعر بحرج شديد لعدم وجود ورق التواليت في المنزل إن لم يكن أحد قد قام بإحضاره.»

والآن كلما مات أحد الأشخاص، أقوم بالذهاب إلى المتجر وأشتري كميات كبيرة من المنتجات الورقية وأقوم بتوصيلها لمنزل العائلة المتألمة، فقد تعلمت الدرس. – «إيفا ماري إيفرسون»



قم بعمل اتصالات تليفونية:

يحتاج الكثير من الناس أن يتم الاتصال بهم شخصياً وإخبارهم بما حدث. اسأل أعضاء الأسرة عمن




يرغبون في أن يتصلوا به شخصياً. (قد يحتاجون أن يكون هناك شخص موجود معهم وهم يقومون بهذه الاتصالات.) اعرض عليهم أن تقوم بالاتصال ببقية الناس نيابة عنهم. لا تقم بهذه الاتصالات إلا بإذن من الأسرة. قم بكتابة المعلومات الأساسية لكي تكون دقيقاً ومحدداً، فقل مثلاً:

«أنا لورين بريجز. طلبت مني عائلة جونسون أن أتصل بك لكي أخبرك أن ابنهم، روبرت، قد أصيب إصابة أودت بحياته هذا الصباح في حادث سيارة. وسوف تقام خدمة الجنازة في كنيسة (..................)، يوم (..................) الموافق (..................) الساعة (..................). وستكون الزيارة عند الأسرة من الساعة (..................) حتى (..................) يوم الاثنين.»

اعرض على الأسرة أن تتصل بحلقة صلاة الكنيسة، فإذا وافقت الأسرة، اطلب من أعضاء حلقة الصلاة أن يصلوا لأجل أمور محددة، مثلاً، «أن يتمجد المسيح في خدمة الجنازة.» أو «أن تختبر الأسرة حماية الله وتشديده.»، أو «أن يصل العم «جون» مثلاً في الوقت المناسب لحضور خدمة الجنازة.»



القيام بالترتيبات اللازمة:

اسأل الأسرة إن كانت تريدك أنت أو شخص آخر أن يذهب معها للقيام بالترتيبات النهائية للجنازة أو اختيار متطلبات الدفن. إنهم يحتاجون أن يقرروا بشأن هذه الأمور بأنفسهم ولكن وجود صديق معهم يساندهم بطريقة موضوعية قد يكون أمراً مشجعاً للغاية.

هل يرغبون في رؤية المتوفي؟ إن كان كذلك، تأكد من وجود شخص معهم. هل حدثت الوفاة خارج منطقتهم؟ هل يريدون شخصاً لكي يصطحب الجثمان؟

كن متواجداً قبل الجنازة للمساعدة في الإعداد لخدمة الجنازة. «لم أكن أعرف كيف يتم التخطيط للجنازة، ولكن القس اقترح أن نقوم بعمل الأشياء التي كان سيختارها الراحل، وقد ساعدنا هذا الأمر كثراً.» – «لانا فيليتشر»

ما الموسيقى الملائمة للموقف؟ هل هناك آيات مفضلة يمكن قراءتها؟ هل هناك شخص آخر بجانب الراعي يرغب في المشاركة؟ هل لديهم ترنيمة مفضّلة؟ هل يرغب أحد في كتابة خطاب للشخص الفقيد يتم قراءته في خدمة الجنازة؟

عندما توفت مريم إثر إصابتها بسرطان الثدي، ذهبت لبيتها وجمعت الأشياء التي كنت أعرف أنها مهمة بالنسبة لها. كما قمت بتزيين مائدة الشركة أمام الكنيسة بتلك الأشياء، بما فيها لوحة كانت مفضّلة لديها، وأعمالها الفنية. قمت بوضعها على المائدة وقمت بوضع أشغال الإبرة التي كانت تقوم بها ولم تكملها ووضعت الإبرة فيها كأنها ستقوم باستكمال العمل فيها. طلبت مريم أن يقوم فريق الترنيم عندنا بالتسبيح في خدمة




الجنازة لأنها قد رنمت فيه لعدة سنوات. ورنمنا «عيناه ترعيان العصفور»، وترنيمة أخرى تقول، «حيث يوجد العطاء والحب هناك يوجد الله... دعونا نحب بعضنا البعض من قلب صادق.»



قم بتنظيم الانتقالات:

قد يتوافد أعضاء العائلة بالطائرة لحضور خدمة الجنازة ويحتاج أن يستقبلهم أحد في المطار. ورغم أن العائلة قد ترغب في التواجد هناك بنفسها فقد يشعرون بالراحة إذا قمت بهذا الأمر بالنيابة عنهم.

وإن كانوا يحتاجون سيارة إضافية للزائرين، فحاول العثور على شخص يمكن أن يكون متاحاً بسيارة للقيام بهذا الأمر.



ابحث عن أماكن لمبيت الضيوف:

قد يظل بعض الضيوف في بيت الأسرة، ولكن قد لا يكون هناك أماكن متوافرة للجميع. يمكنك عندها أن تساعد في توفير أماكن للمبيت لهم، قم بالبحث في الفنادق الموجودة بالمنطقة. لو كان في الإمكان أن يتواجد الجميع في نفس المكان، فهذا سيكون أفضل. ويمكن أن يكون لدى كنيستك أماكن للمبيت بالإفطار لاستقبال الزائرين.

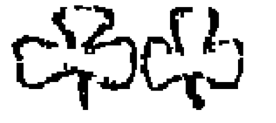
قد يحتاج البعض لمكان للمبيت ولكنهم لا يستطيعون توفير تكلفة البقاء في فندق، وقد يكون هذا هو الوقت المناسب لتقديم عطايا بصورة غير معلنة، أو قد تكون هناك أسرة من الكنيسة ترغب في استقبال عدد منهم كضيوف لديها. كن حساساً لما ترغب الأسرة في القيام به وحاول تسهيل تحقيق رغباتهم بأكبر قدر ممكن.



قومي بالإعداد لوجود الأطفال:

هل سيصل أطفال صغار؟ هل ستحتاج الأسرة لترتيبات خاصة للأطفال الصغار، من كراسي أطفال للسيارة، أو ألعاب، وغيرها؟ استخدم إمكانيات الكنيسة لتوفير المعدات اللازمة أو جليسات للأطفال. يشعر الأطفال عادة بالتوتر في الأزمات ويحتاجون إلى اهتمام ومحبة خاصة في هذا الوقت. اعرضي أن تقومي بدور جليسة أطفال، وكوني خلاّقة في اهتمامك ورعايتك للأطفال. يستمتع الأطفال عادة، بحسب عمرهم، بالذهاب لتناول الآيس كريم أو للتنزه في الحدائق أو لتناول البيتزا.

لاحظ الاحتياجات الخاصة التي قد تظهر. اعرضي أن تقومي بالعناية بنظافة الأطفال وتمشيط شعرهم قبل خدمة الجنازة. على أنه لسلامة الأطفال وأمنهم العاطفي، يجب أن يكون الأطفال مع والديهم عند النوم.

قم بالأعمال المنزلية المطلوبة:

في الأيام التي تلي الوفاة، يقوم كثير من الناس بزيارة منزل الراحل. فتأكدي من القيام بالأعمال المنزلية المطلوبة مثل تنظيف دورات المياه والتأكد من وجود ورق التواليت ومن تغيير الملاءات وكنس الأرضيات وغسيل الملابس وري النباتات. فسيكون من المريح أن ينام الضيوف على ملاءات نظيفة.

في محاولة لمساعدة صديقتها، أخذت جويس معها السيدة التي تقوم بتنظيف البيت عندها لكي تنظف بيت صديقتها قبل بدء وصول العائلة للمنزل. وعندما وصلت إلى هناك، أدركت جويس أنه بسبب المرض الطويل للشخص الراحل فإن الكثير من الأشياء لم تكن نظيفة، فقررت البقاء معها للإشراف بنفسها على عملية التنظيف والتنظيم قبل وصول الزوار.



التحقق من الملابس:

هل قررت صديقتك ماذا سترتدي في الجنازة؟ هل تحتاج الملابس للتنظيف الجاف؟ هل تحتاج للتسوق لشراء شيء؟ هل تحتاج الأحذية للتنظيف والتلميع؟

بينما كان «بيل» يرتدي ملابسه لحضور الجنازة، اكتشف أن القميص الذي يرتديه دائماً مع تلك البذلة كان لا يزال يحتاج للمكوى، وكان هذا الأمر سبب توتر للعائلة في الدقيقة الأخيرة ولم يكن هناك داع لحدوثه.



إعداد النعي:

في أوقات التوتر والأزمات لا يستطيع بعض الناس أن يكتبوا ولو عبارات بسيطة. وبالتأكيد سيرحب هؤلاء الناس أن تساعدهم في إعداد النعي. تأكد من ذكر بعض من الأعمال المميزة التي قام بها الراحل في حياته، وتأكد من دقة الأشياء التي تكتبها. ساعد في اختيار صورة له، وفي عملية وضع النعي في الجريدة.



تسديد الاحتياجات الخاصة:

كان ابن «ليندا» يبلغ ثلاثة أسابيع من العمر عندما توفت والدتها. كانت ليندا ممتنة بشدة عندما وصلت أم شابة بالكاد تعرفها وأعطت ليندا بعض من لبن صدرها المجمّد، قائلة، «لقد قمت بإعداد هذا اللبن في حالة أن قل إدرار اللبن لديك أو إن احتجت أن تتركي «ستيفان» لفترة من الوقت.»




فقالت ليندا، «إن الأمر الذي كان يعني الكثير بالنسبة لي أكثر من مجرد اللبن، هو أن شخصاً تفهّم بعض من مخاوفي وصرف وقتاً لتسديد احتياجاتي.»

هل يحتاج أحد لكرسي بعجلات؟ هل هناك بعض احتياجات طبية يجب أخذها في الاعتبار؟ هل هناك مواعيد يجب إلغاؤها؟ هل هناك تجهيزات معينة يجب متابعتها؟

عندما توفى والد كارين، كانت والدة زوجها على كرسي ذي عجلات وتحتاج للمساعدة. وقد طلب مني أن أظل معها وأعتني بتسديد احتياجاتها بينما تكون بقية الأسرة في خدمة الجنازة. قاد زوجي أعضاء العائلة إلى المدافن بينما بقيت أنا مع حماة كارين.



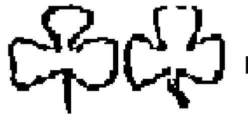
لمسات خاصة:

عندما توفت والدة زوجي، قررنا أن نأخذ صورة لها في خدمة الجنازة وهي في التابوت. فقمنا بتزيين التابوت وإحاطته بالأزهار، وقد استخدمت هذه الصورة فيما بعد في دفتر *العائلة التذكاري* الذي كنا نضع فيه كل بطاقات التعزية والخطابات التي تلقيناها في تلك المناسبات. إنه يعبر بوضوح عن المحبة التي يكنّها لنا الجميع في وقت الأزمات والفقد. وحيث أن أطفالي لم تكن لديهم الفرصة للتعرف عليها، فإن هذا الدفتر ساعدهم على فهم كيف كانت جدتهم.

عندما توفى أبي اختارت أمي تابوتاً يشبه صندوق الفضة، وزينته بكميات كبيرة من الورود والأزهار الحمراء. وكانت الكلمات الأخيرة في برنامج خدمة الجنازة من أمي، وقالت فيها، «لقد كنت دائماً صندوق فضتي، والشخص الذي يمدني بكلمات التشجيع.» «*صناديق الفضة – موهبة التشجيع*» هو واحد من أشهر كتب أمي وهو يلخص الهدف الأساسي لخدمتها. يعلّم هذا الكتاب كيف نرفع الآخرين بتقديم كلمات التشجيع مثل، «أنت صندوق من الفضة بحاجبين من أعلى». قامت ماريتا بصنع بطاقات صلاة لكي تقدّم في الزيارة التي تسبق الجنازة وفي خدمة الجنازة نفسها، وكانت تقول:

«لا تخرج كلمة ردية من أفواهكم بل كل ما كان صالحاً للبنيان حسب الحاجة كي يعطي نعمة للسامعين.» (أفسس ٤: ٢٩)

رغم أن أمي هي واحدة من المعروفين بمفهوم «صندوق الفضة»، إلا أنه في الحقيقة كان أبي هو أصل الفكرة. فقد كانت (أفسس ٤: ٢٩) واحدة من الآيات التي حفظناها عن ظهر قلب، والتي حفرها أبي في أذهاننا. وفي ذكراه وتكريماً له نحن نشجعك أن تحمل هذه البطاقة معك وتحفظ الآية التي فيها وتمارسها عملياً في حياتك.

من فضلك استخدم هذه البطاقة كشيء يذكّرك بالصلاة. صلّ لأجل أمي ولأجل كل عائلة ليتور. - أبناء ليتور

في اليوم الذي عدت فيه للمنزل من المستشفى بعد أن فقدت طفلي، أعطتني أمي دفتر مذكرات وقالت لي، «من السهل أن نتذكر الأمور السلبية ونحتفظ بسجل للأخطاء. استخدمي هذا الدفتر لكي تسجلي فيه كل الأمور المفيدة التي فعلها الناس لأجلك، مثل إحضار وجبات الطعام، العناية بطفلك راندي، إرسال الزهور، الاتصال بك ليخبروك بأنهم يصلون لأجلك، وكتابة بطاقات تعزية.» وقد كان هذا الدفتر مذكّراً لي بالنور الذي أشرق في ظلمتي.

اسأل إن كانت هناك أشياء خاصة بالأسرة تحتفظ بها كذكرى وتحب أن تعرضها مثل الكتاب المقدس الخاص بالأسرة، صورة للراحل وهو طفل، أو ميدالية تذكارية.



لوحات عرض الصور التذكارية:

أصبح من الشائع أن يكون هناك خدمة لوحة الصور التذكارية في المدافن أو في الكنيسة أو في قاعات الاستقبال. فعندما توفت عمتي كاتي، كان لأبنائها العديد من صور العائلة محفوظة وعليها الفترة الزمنية. كنت أنا قد وصلت قبل خدمة الدفن بيومين واستطعت أن أساعد في تزيين اللوحات، ووضعناها في قاعة الاستقبال مع الزهور. وكنا نتذكر حياتها ونحن نقوم بوضع الصور معاً، واستمتع الناس بذكريات حياة العمة كاتي.

لقد فعلنا أمراً مشابهاً لشريكنا جون عندما ماتت زوجته في سن الثالثة والخمسين. قمن بناته بإعداد اللوحات ولكني زينتها بزهور من الحرير والشرائط الملونة الجميلة. كما قمن بتزيين مقدمة الكنيسة بالزهور وبالعديد من صور العائلة. وقد ادّخرن الزهور والشرائط الحريرية وقمن بعمل تشكيلات من الزهور لكل ابنة بالزهور التي استخدمتها للوحات التذكارية.



كن متواجداً:

أخبرتني «كريس» عن أسرة توفى ابنها، وكانت قد وصلت بعد ذلك بوقت قليل ووجدت الأسرة ممزقة تماماً حتى أنهم لم يستطيعوا القيام بأي من التجهيزات اللازمة. وكانت قلقة طوال الطريق بشأن ما ستقوله عندما تصل هناك، ولكنها أدركت سريعاً أنه ليس عليها أن تقول الكثير. إن مجرد احتضان أعضاء الأسرة وإخبارهم بمدى حزنها وأسفها لما حدث وكم كانت تحب ابنهم، كان كافياً.

بعد ذلك قامت بعمل أشياء لتسديد احتياجاتهم الجسدية. ففي وسط أزمتهم، كانت تحضر الطعام في أوقات




الوجبات، وتقوم بغسل الأطباق والإعداد لوصول الوجبات للمنزل.

وحيث أن الأسرة لم تكن قد بدأت في عمل الاتصالات التليفونية، ففقد سألتهم كريس عمن يودون الاتصال به وإخباره، وعندما لم يتمكنوا من تحديد ذلك، استأذنتهم في أن تفتح دفتر هاتفهم وقامت بالاتصال بأصدقائهم الموجودين فيه وأعلمتهم بموت چون وبموعد الجنازة، وشجعتهم على زيارة الأسرة.

كانت كريس موجودة معهم من الثامنة صباحاً وحتى منتصف الليل لمدة أربعة أيام تساعد في تسديد احتياجات الأسرة الجسدية. وخلال ذلك الوقت، اتصلت بالراعي وقادت أصدقائها في ترتيبات الجنازة. وعندما انتهت كل هذه الأمور، أخبرتها الأسرة شاكرة، «إننا لن نستطيع أن نعوضك عن كل ما فعلته لأجلنا.»

فأجابت كريس، «في المرة القادمة عندما يكون لديكم صديق في احتياج، اذهبوا إليه وافعلوا معه هكذا. هذا هو كل الشكر الذي أريده.»

عندما انتشرت الأخبار بوفاة والدي، بدأ الأهل والأصدقاء في الحضور وهم في شوق لتقديم المعونة. الأمور التالية هي مجرد نماذج بسيطة قدمتها أمي للأمور غير الاعتيادية التي فعلها الناس لمساندتنا:

طار «كال» و«كارولين» من مسافة بعيدة جداً لكي يكونا بجانبي. وفي أحد الأيام قاما بتنظيم وتنظيف المرآب!

قام بوب بارنز بمسح أرضية المطبخ.

قام ابني فريد بزرع آنية بالزهور وقام بريها وتهويتها بانتظام.

قامت ڤرچينيا بشراء مناشف جديدة للمطبخ وحوامل للآنية، وفي كل مرة كنت ألتفت حولي كنت أرى شيئاً جديداً يحدث.

قامت ماريتا بتحويل هاتفنا إلى مكتبها حتى يمكن استقبال اتصالات العمل بعيداً عن المنزل.

قامت پات نوكس بالذهاب بسرعة إلى المتجر عندما لم تجد لورين بنطلونات سوداء لتلبسها. – «فلورنس ليتور»



لا يمكنك أن تقوم بعمل كل اقتراح ذكرته هنا. لكن كن حساساً ومستعداً لتقديم المساعدة، وسوف تتمكن من تمييز الاحتياجات التي يمكنك أن تسددها. استخدم مواهبك ولكن لا تضع نفسك تحت ضغط أن تقوم بمهمة صعبة أو لا ترغب في القيام بها. ساعد في إطار مواهبك، وقم بعمل الأشياء التي تستمتع بالقيام بها بالطبيعة. وتذكّر، أنت امتداد للمسيح. إنه يريد أن يستخدمك أنت وبقية جسده لكي يسدد احتياجات العائلة المتألمة جسدياً وعاطفياً خلال الأوقات العصيبة.

تقديم المساندة في الجنازة

لماذا يكون من الصعب علينا جداً حضور جنازة؟ إحدى الأسباب هي أنها تذكّرنا بقابليتنا نحن شخصياً للموت، والسبب الثاني هو أننا لا نعرف ما نتوقعه أو ما سنفعله. الاقتراحات التالية قد تساعدك على الاسترخاء والثقة التي تحتاجها لتعزية الأسرة المتألمة.



في المدافن

قد تقوم الأسرة بتحديد وقت للزيارة في المدافن أو في منزلهم حيث يمكن للأصدقاء أن يحضروا الزهور، ويعبروا عن اهتمامهم ويوقعوا في دفتر الزوار. ويحدث هذا الأمر عادة في الليلة التي تسبق خدمة الجنازة، ويمكن أن تكون في أي وقت ما بين الظهر وحتى التاسعة مساء. قم بالاتصال بالمدافن لكي تعرف إن كان هناك وقت للزيارة أو ابحث عن النعي في الجرائد.

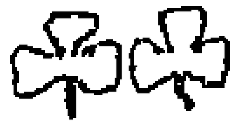
إذا كانت الأسرة موجودة عند زيارتك، فهذا يعني أنهم يريدون أن يكونوا معك ويريدوك أن تشاركهم في خسارتهم. قم بتعريف نفسك وعلاقتك بالراحل وشارك ببعض من مشاعرك الشخصية مع الأسرة. عادة ما تكون زيارة العزاء أقل رسمية من الجنازة. شارك مع أعضاء الأسرة شيئاً مميزاً عن الشخص الراحل.

إذا لم تكن هناك ساعات محددة عامة للعزاء، فمن المهم أن تزور الأسرة في بيتها، لكن اتصل بهم أولاً لكي تعرف إن كان هذا الوقت مناسباً لزيارتهم. فعدم فعلك لأي شيء يدل عادة على عدم اهتمامك.



الجنازة

اعمل على الحضور في أسرع وقت للخدمة حتى يكون لديك وقتاً كافياً لتهدئة نفسك. فوصولك في آخر دقيقة لا يجعل الأسرة تشعر أن خدمة الجنازة مهمة بالنسبة لك. عندما تجلس هناك، فكّر في الشخص الراحل وتحدث عن مشاعرك الشخصية بالفقد. تذكّر كيف كان الشخص بالنسبة لك، والتأثير الذي تركه في حياتك، والطرق التي استخدم بها الله هذا الشخص لخدمتك، والأوقات المعينة التي ستفتقده فيها.




عبِّر عن حزنك الشخصي للرب، وبينما تصلي، اطلب من الله أن يكشف لك ما يمكنك أن تعمله لكي تساعد أعضاء الأسرة خلال هذا الوقت. ألزم نفسك بالمشاركة في حمل أثقالهم وتقديم التعزية التي يحتاجون إليها.

إن كان هناك دفتر للزوار تأكد من توقيعك، ففي مثل هذا الوقت العصيب قد لا تتذكر الأسرة من الذي حضر، ولكنهم سينظرون فيه عدة مرات ويشكرون الله على المحبة التي أظهرها كل شخص حضر لتعزيتهم.

عندما تنتهي الجنازة، ربما تمشي مع بقية الناس في صفوف التعزية، فانظر نظرة تعزية وتعاطف للأسرة إن كانوا بعيداً عنك، أما إذا كانوا جالسين بالقرب منك فتأكد من أن تقوم باحتضانهم وأن تشدّ على أيديهم للتشجيع. قد لا تتمكن من التعبير عن مشاعرك بالكلمات، ولكن مجرد حضورك سيكون سبب تعزية لهم.

عادة ما تنتظر الأسرة خروج النعش، وهذا هو الوقت المناسب لتقوم فيه بتعزيتهم، فإن كنت لا تخطط أن تحضر العزاء بعد خدمة الدفن، فدع الأسرة تعلم الوقت المحدد الذي ستراك فيه الأسرة في المستقبل القريب. وأية ترتيبات تقوم بها، اجعلهم يعرفون أنه يمكنهم الاعتماد عليك وعلى مساعدتك الملموسة. وأنا شخصياً أجد من السهل عليّ أن أعرف ما أقول عندما يكون هناك أمر ملموس في ذهني يمكنني القيام به لمساعدتهم.

خطط لكي تذهب مع الأسرة للمدافن. كان «جوني ثيم» في فرقة الموسيقى بالمدرسة الثانوية مع ابنيّ، وعندما توفى إثر أزمة قلبية في سن الحادية والعشرين، ذهبنا إلى حجرة الموسيقى، وأخذنا راية المدرسة التي تعلق عادة على المدرجات في المسابقات، وقمنا بوضعها على جوانب سيارة ابني وهي تتجه به نحو المدافن. وبمجرد أن وصلنا إلى هناك، قام جميع أعضاء الفريق بالتوقيع على الراية. أعتقد أن هذه الراية لا تزال معلقة في منزل «جوني». وظلت والدة جوني في المدافن لفترة طويلة، ولكنها في النهاية، كان عليها أن تغادر المكان. انتظرت أسرتي معهم إلى أن أنزلوا جثمانه في القبر، وأخذ كل من ابناي جاروفاً وبدأ في ردم التراب فوق النعش. وعندما عدنا لقاعة الاستقبال، أخبرت «إستر» أننا قد اعتنينا بجوني، وأعتقد أن هذا الأمر كان مصدر راحة لها.

إذا كان هناك استقبال أو عشاء بعد الدفن، وخاصة إذا كنت قد جئت من مكان بعيد، خطط لكي تمكث مع الأسرة. فإذا لم تمكث معهم، فلا تغادر المكان إلا عندما تقوم بنوع من التواصل مع الأسرة. أما متى وكيف تقوم بذلك، فيعتمد هذا الأمر على شكل الخدمة وما إذا كانت الأسرة ستظل متواجدة أم لا. لا تظن أنه بسبب وجود أصدقاء حميمين حول الأسرة فإنهم لا يحتاجون لرؤيتك.

قد يكون هناك أعضاء آخرين للعائلة متواجدين ولا تعرفهم أنت، فقم بتعريف نفسك وأخبرهم كيف عرفت الشخص الراحل. هل كنتما تعملان معاً؟ هل كنتما تذهبان للمدرسة معاً؟ هل كنتما في نفس مجموعة درس الكتاب معاً؟




عندما يكون الوقت مناسباً شارك ببعض من الأمور المميزة التي يمكنك أن تتذكرها عن الراحل بعض التجارب الدافئة التي قد لا تعلم حتى الأسرة عنها شيئاً. وبهذه الطريقة فإنك تعطيهم أشياء إيجابية ليفكروا فيها ويتذكروها في حياة الراحل المحبوب.

قم بتطبيق الاقتراحات السابقة في أول موقف فقد يتعرض له أحد من أصدقائك، وسوف تحصل على فهم أعظم لما تختبره الأسرة وسلام أعمق أثناء حضورك لخدمة الجنازة.



قم بالتقاط صور للعائلة:

للأسف، عادة ما تكون الجنازة هي واحدة من الأوقات القليلة التي يجتمع فيها كل أفراد العائلة معاً. ورغم أن التوقيت قد لا يبدو مناسباً، فمن المهم أن تلتقط صوراً العائلة، ويمكنك المساعدة في ذلك بأن تقوم باستضافة أحد المصورين المحترفين لالتقاط الصور، وباستخدام الكاميرات الرقمية يكون من السهل أن تعرف أنك قد حصلت على الصورة المناسبة التي تريد أن تلتقطها. استخدم ابن عمي دوين ليتور الكاميرا الرقمية لالتقاط صور لكل تجمع كان موجوداً أثناء جنازة أبي. الكثيرون منا لم يتواجدوا معاً منذ حوالي عشر إلى عشرين عاماً مضت. وقد وضع جميع هذه الصور على اسطوانة وأعطاها لنا، ويمكنني الآن أن أطبع الصور التي أريد وضعها في دفتر ذكريات أبي.

أخبرتني صديقتي «ڤيكي» كم كان من الصعب التقاط صور للعائلة بعد وفاة أخيها «صامويل» مباشرة. لم يرد أحد منهم أن يتم التقاط صورة بدون وجوده معهم فيها. فقام أحد الأحفاد برفع كرة السلة الخاصة بصامويل كرمز لوجوده لالتقاط الصورة.



الاحتفاظ بالسجلات

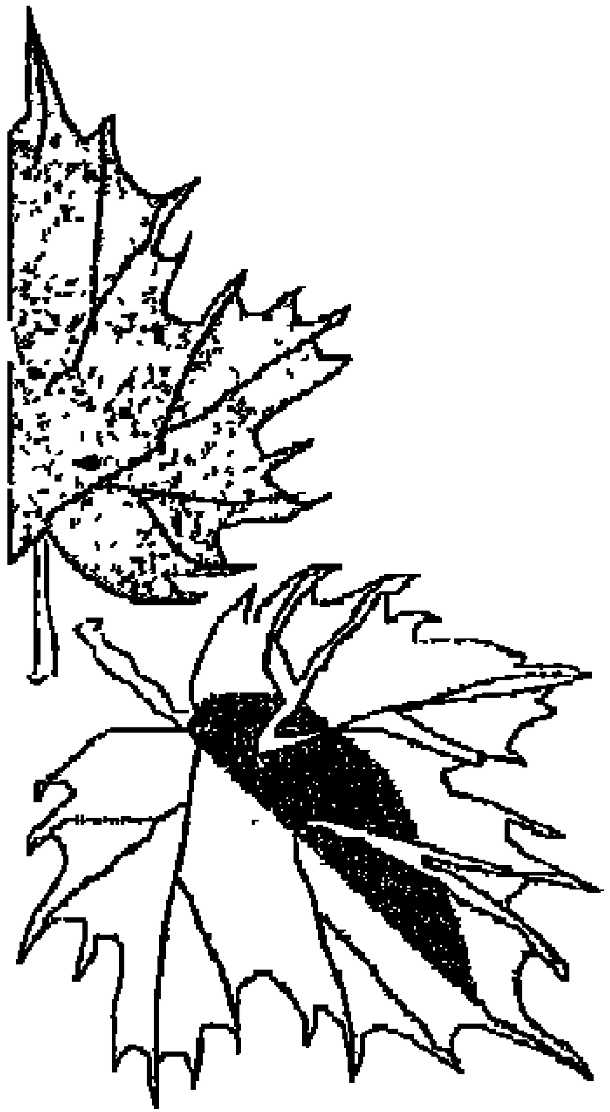
لن يستطع الشخص المتألم تذكّر كل التفاصيل التي كانت محيطة بخدمة الجنازة، ولكن تلك الذكريات سيكون لها فائدتها وأهميتها فيما بعد. لذلك تأكد من وجود دفاتر مذكرات وأقلام بجانب كل هاتف يتم فيها تسجيل المكالمات والرسائل التي تصل لكي يتم مراجعتها في المستقبل.

وفيما يلي بعض الأمور الأخرى التي يمكنك أن تفعلها:

قم بوضع دفتر للزوّار لكي يقوم الزائرون بالتوقيع فيه.




- قم بتسجيل أي أشياء يتم تقديمها، أية مأكولات أو عطايا يمكن أن تصل.
- قم بالاحتفاظ بالجريدة أو الصحف المختلفة التي جاء بها النعي.
- قم باصطحاب أسرة المتألم إلى خزانة أو صندوق إيداع الشخص الراحل وقم بتسجيل المعلومات المحفوظة هناك للأسرة.
- إذا طلبت الأسرة أن تقدم عطايا لهدف معين بدلاً من إرسال الزهور، فافعل ما تطلبه الأسرة، ففي خلال تلك الأيام العصيبة، يمكنك أن تصنع فارقاً ويكون حضورك مؤثراً.



الحزانى المنسيّون

انظر، ها هو والد الطفل

انظر هناك جانباً

ها هو والد الطفل

لا تخرجه خارجاً

لا تتجاهل وجوده

هو يحزن أيضاً

سَانِده

تفهّم مشاعره

أحبه هو أيضاً

انظر هناك جانباً

ها هو والد الطفل

كن معه وهو يحزن وينتحب

جلاديس كميل

نحتاج، كأشخاص نقوم بخدمة التعزية، أن نعي أن هناك المزيد من الناس الذين يتأثرون بالأزمة أو بالفقد بجانب الأسرة نفسها أو الشخص الأول الأكثر قرباً للراحل. وغالباً ما يتم تجاهل أو نسيان هؤلاء الآخرون. أخبرتني «ڤيكي» كيف حدث هذا الأمر في عائلتها بعد وفاة أخيها صامويل. فقالت، «كان زوجي «دويت» ربما من أقرب الأشخاص الذين كانوا لأخي صامويل. وبينما كان صامويل في المستشفى، كان دويت معه أكثر من أي شخص آخر، ورغم أن صمويل كان في غيبوبة، فإنه كان متواجداً معه وكان ممسكاً بيده.»

«أخبرني دويت أن كل شخص كان يراه كان يسأله «كيف حال ڤيكي؟» و«كيف حال أسرتها؟» لكن لم يوجد من يسأله هو كيف كان يشعر. لم يفكر أحد أنه هو أيضاً كان مجروحاً. وأكمل دويت، «لم يكن أحد يسأل عني




لمجرد أنه كان نسيبي فقط.»

وبينما كانت ڤيكي تقول لي هذا أدركت أنني قمت بنفس هذا الأمر فعلاً. ففي الكنيسة عندما لم تكن ڤيكي موجودة في الخدمة، ذهبت إلى دويت وسألته عن حالها. ولم أسأله قط عما كان يشعر هو به. ففي محاولاتي لأن أكون حساسة لاحتياجات فيكي نسيت زوجها بالكامل. حقاً، لقد كان دويت من الحزانى المنسيين.

القائمة التالية هي لأشخاص مثل دويت، الذين قد يكونوا حزانى منسيين يحتاجون إلى محبتنا المعزية.



الأزواج والآباء

عندما تكون هناك أزمة، فإن الدور المتوقع للذكر هو أن يكون قوياً. ولكن الرجال أيضاً لديهم إحساس حقيقي وعميق بالحزن. لكن غالباً ما يعبّر الرجال عن حزنهم بطريقة مختلفة عن النساء وبنسب مختلفة، ولكن هذا لا يعني أنهم يحتاجون إلى تعزية أو مساندة أقل. فأنا لم أرى أبداً زوجي يبكي عندما توفت والدته وهي في سن الخمسين. ولم يحدث إلا بعد سنوات من موتها أن بكى عندما كنا نشاهد فيلماً ذكّره بها.

وأذكر أنني تساءلت إن كان راندي حزيناً على حملي الذي فقدته. ولم يجروء على أن يشارك مشاعره معي إلا عندما ولد ابننا الثاني سليماً. فقد كان يشعر أنه عليه أن يكون قوياً لأجلي، وقد فسّرت أنا هذا الأمر على أنه لم يكن مهتماً.

غالباً ما يشعر الأزواج أنهم يجب أن يساندوا أسرهم ولا يكشفون مدى جرحهم. وقد يشعرون أن الانتباه يكون مركزاً على أسرهم وأن لا أحد يفكر في احتياجاتهم هم. يحتاج الأزواج والآباء أن يعرفوا أن أصدقاءهم يصلون لأجلهم. وهم أيضاً يحتاجون إلى أصدقاء يقدمون لهم التعزية.



الجدود والأنسباء وبقية أعضاء الأسرة:

عند تعزية أسرة فقدت ابناً لها، غالباً ما نفشل في أن ندرك أن الجدود يحزنون هم أيضاً. إن رد فعلهم قد لا يكون بنفس الطريقة أو بنفس قدر حزن الوالدين، ولكنهم يحزنون بالفعل.

إن حزنهم يكون من جانبين، فهم يحزنون لحفيدهم الذي مات، ويحزنون من ناحية أخرى لرؤيتهم لابنهم وهو يتألم ويتعذّب لفقده لابنه. إن رؤية المرء لابنه وهو يتألم وهو لايستطيع أن يخفف من ألمه يترك لديه شعوراً بالعجز والإحباط.

كما موت أحد الأحفاد يمكنه أن يوقظ لديهم ذكريات لأشخاص آخرين فقدوهم وهذا هو إحياء مؤلم لحزن كانوا يعتقدون أنه قد انتهى. فعندما انتهى حملي في منتصف فترة الحمل واكتشفنا أن جنيني كانت لديه إعاقة حادة، حزنت أمي للغاية، ليس فقط لفقدها لحفيدها وليس فقط لألمي أنا، ولكن لأنها تذكّرت فقدها لابنيها.

الوالدان: عندما يواجه أبناؤهم أزمات، فإنهم يختبرون هم أنفسهم الفقد في المقام الأول، ولكنهم يجرحون أيضاً لأجل أبنائهم ولأجل الألم الذي يشعرون به.

الأنسباء: لا ينظر إليهم على أنهم الأسرة المباشرة للراحل، وهكذا فإن لا أحد يتوقع أن تكون مشاعرهم في مثل قوة مشاعر الأقرباء الآخرين. ولكن غالباً ما يكون هذا هو عكس الواقع. فإن كانت لديهم علاقة قوية بالعائلة، فإن حزنهم وخسارتهم تكون في مثل حجم مشاعر الأقرباء المباشرين.

الإخوة والأخوات: يرتكز معظم الانتباه في تلك المواقف المأساوية على احتياجات الوالدين، ولكن الأخ أو الأخت قد يشعرون بنفس عمق هذا الجرح.

الأحفاد: بسبب علاقتهم الخاصة بالأجداد والجدات، يكون للأحفاد احتياجاتهم الخاصة خلال أوقات الأزمات التي تتعلق بأحد الجدود.



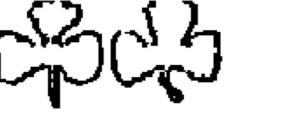
من يقومون بالرعاية:

عندما يكون هناك جرح أو مرض طويل الأجل يكون هناك عادة من يقدمون الرعاية للمريض أو الجريح، وغالباً ما يتم نسيانهم. هناك الأشخاص الذين كانوا يقومون بالعناية بالمريض جسدياً، ويسهرون لرعايته وتسديد احتياجاته، ويستمعون لمخاوفه وهمومه. قد يكون هذا عضو من أعضاء العائلة، مثل الأم، أو قد يكون معاون محترف كما يحدث في المستشفيات. فتذكّر هؤلاء الأشخاص، إنهم من يعطون ويعطون ويعطون، فاسألهم كيف يشعرون وقم بتعزيتهم.

أذكر عندما كان أبنائي الثلاثة يعانون من الجديري ليلة بعد أخرى كل منهم لمدة أسبوعين منفصلين. كنت في ذلك الوقت حبيسة المنزل لمدة ستة أسابيع متواصلة، أقوم بوضع المراهم والكريمات المرطبة، وأشاهد أفلام الفيديو مع الأطفال، وأعد لهم وجبات طعام خاصة. كل هذا هو الدور الطبيعي للأم، ولكني شعرت بالإجهاد الشديد.

تعرض زوجي وأبنائي الثلاثة لمختلف أنواع الإصابات، وفي إحدى الأيام طلبت مني صديقة تقريراً عن كل واحد منهم، فقمت بملء التقرير، وبينما كانت تستعد للمغادرة قالت لي، «يا «روث» أنت تستحقين ميدالية.» هذه الكلمات الخمس البسيطة كانت تعني الكثير بالنسبة لي. فهناك شخص تفهّم ما أقوم به. فعندما ترونني متعبة، اسألوني عن حالي. – «روث هوجر»






الأطفال:

قد نتجاهل احتياجات الأطفال العاطفية لأننا نظن أنهم صغار في السن جداً ولا يفهمون ولا يحزنون. لكن معظم المشيرين يعتقدون أنه إن كان الطفل كبير بما يكفي لأن يحب لذلك فهو كبير بما يكفي لأن يحزن. وبينما أسترجع ذكريات طفولتي، أدرك الآن أنه كانت لدي مشاعر بالفقد بسبب مرض أخواي وموتهما عندما كنت في السابعة من العمر. أما أختي التي كانت تصغرني بأربعة أعوام ولها شخصية مختلفة عني تماماً، فبالكاد تتذكّر الصدمة التي كانت تحيط بمشاكل أخواي وموتهما. لكن الطفل يتحرك لداخل وخارج عملية الحزن، فيمكن للطفل أن يكون حزيناً وباكياً في لحظة، وأن يركل الكرة برأسه في الفناء أو يلعب بالعرائس في اللحظة التالية. كما يكون الأطفال معرضين لتجزئة وفصل حزنهم أكثر من البالغين.



لا تقل للأطفال:

«العم بوب قد رحل.» فالأطفال لا يعرفون معنى كلمة «رحل»، لكن يحتاج الطفل أن يسمع أن العم بوب قد مات. إن استخدام كلمات مثل «مات» و«ميت» و«موت» قد يبدو قاسياً، ولكنه أكثر فائدة للأطفال.

«يحتاج الله إلى ملاك آخر في السماء.» كن حذراً في الإشارة إلى الله أو إلى يسوع عند شرح أمر الوفاة للأطفال، فقد يعتقد الطفل أن الموت هو خطأ الله، وينمو لديه شعور بالغضب من الله.

«لقد مضت الجدة فقط للنوم.» هنا قد يظن الطفل أن الشخص سوف يستيقظ في النهاية، أو قد يخاف من الخلود للنوم لأنه يعرف أن الشخص الذي مات لن يستيقظ مرة أخرى.

يحتاج الأطفال إلى حديث أمين ومفتوح يتعلق بفكرة الموت، وضع في فكرك أن الأطفال يفكرون بطريقة حرفية، فالكلمات التي قد تكون معزية للبالغين قد تصيب الطفل بالرعب.

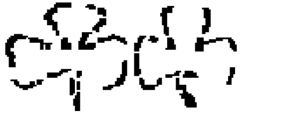


قل للأطفال:

كن أميناً مع الأطفال، واشرح لهم الموت بوضوح، واستخدم الكلمات الصحيحة للتعبيرعنه. وبحسب نضج الطفل، فقد يحتاج أن يعرف ما حدث للجسد.

«إني أحبك.» فبعد الموت يحتاج الأطفال تأكيداً لمحبتك لهم، فعبّر عنها دائماً.

«اخبرني بما تشعر به.» فإذا كان رد الطفل، «لا أعرف.» فقل له «دعنا نحاول أن نعرف معاً، هل تشعر

بالغضب، بالحزن، بالخوف، أو بالوحدة؟».

«هل تعرف كيف مات جدك؟» إن سؤال مثل هذا قد يشجّع الطفل على أن يجمع المعلومات ويوضّح المفاهيم الخاطئة التي قد تكون لديه.



كيف تساعد الأطفال في حزنهم:

قم بإعداد الطفل لما سيحدث فيما بعد. اشرح له ماذا سيحدث في الجنازة، وما التغييرات التي ستحدث، وما المشاعر التي قد يجتاز فيها.

قُتِل صديق ابني في الحضانة في حادث مأساوي. فذهب تقريباً فصله كله لحضور الجنازة. لم يستطيعوا بالطبع أن يفهموا تماماً مدى ضخامة هذا الحدث، ولكنهم عرفوا أنه أمر محزن للغاية، وانهم لن يروا «كريس» مرة أخرى. كان أمراً مؤثراً تماماً أن ترى طفلاً تلو الآخر يرى النعش ويترك عليه لعبة صغيرة لكريس. فعندما يكون عمر الطفل مناسباً، أو عندما يكون عضواً في الأسرة، أعتقد أنه من الأفضل للأطفال أن يحضروا الجنازة.

توفى والدي عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، فأتي كثير من أصدقائي ليحضروا الجنازة ليعزوني. كنت أشعر أن البالغين كانوا موجودين لتعزية أمي وتعزية الكبار الآخرين، ولكن الأطفال لديهم احتياج لأن يحزنوا هم أيضاً. فيجب ألا يعزل الأطفال عن أصدقائهم أو عن أنشطة الطفولة أثناء فترة الحداد. – «أنّا نابولي»

شارك مشاعرك الخاصة بالفقد مع طفلك.

لا تخف من أن تدع طفلك يراك وأنت تبكي. يخاف بعض البالغين من أنه إذا رآهم الطفل وهم يبكون فإن هذا يشعرهم أكثر بعدم الأمان. لكن الكثير من الأطفال سيشعرون أن الفقد ليس أمراً مهماً إذا لم يجدوا والديهم يبكون. بينما سيعتقد الآخرون أنه ليس عليهم أن يبكوا في الفقد لأن البالغين لم يبكوا. فلا تخجل من دموعك.

شاهد مع الطفل صور الشخص المحبوب الذي رحل، وتحدث عن أوقات خاصة تشاركتماها معاً حتى يكون للطفل ذكريات إيجابية عن الشخص الراحل. شجّع الطفل أن يخبرك عندما يفكر في الشخص الراحل، وتحدثا معاً عن كم تفتقدا هذا الشخص.

هذا هو ما فعلناه مع الطفل راندي الذي يبلغ السادسة من العمر، عندما أُخِذت الجدة إلى المستشفى. ذهبت للمدرسة مبكرة لكي آخذه، وبينما كنا نجلس في فناء البيت شرحنا له أنا وزوجي أن الجدة قد ذهبت إلى المستشفى في ذلك الصباح وأنها مريضة جداً. ثم استرسلنا وقلنا أن جسدها مصاب بمرض خطير، وقلنا له




أن الأطباء يعتنون بها، ولكن يبدو أنها لن تتحسن، فهي فاقدة للوعي، وشرحنا له معنى هذه الكلمة إذ كانت جديدة عليه وقلنا له أيضاً أنه هناك احتمال أن تموت.

ثم سألته إن كان يريد أن يذهب لرؤية الجدة حتى لو لم تستطع التحدث معه. فأجاب، «كلا، لقد كنت معها أمس وتحدثنا كثيراً.» لقد كان راضياً بذكرياته الإيجابية عنها بالأمس ولم يشعر بالحاجة لأن يراها وهي فاقدة للوعي. وهكذا فإننا لم نتركه بلا فهم وفي نفس الوقت لم نجبره على أن يقوم بشيء لم يكن يحتاج أن يفعله.

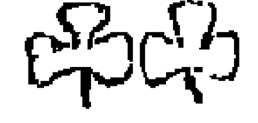
هناك طريقة رائعة لمساعدة الأطفال على التكيف مع الموت وهي أن نقوم بعمل دفتر معهم، وبهذه الطريقة يكون الدفتر مخصصاً بالتحديد للتعبير عما يشعرون به في الفقد. يمكن للدفتر أن يشمل رسومات لهم أو صوراً للعائلة، أو أجزاء من مجلات. والكتابة تساعد الطفل على التعرف على مشاعره وعلى التوصل لأمور نافعة. فمثلاً، يمكن أن يكون مكتوباً في الصفحة الأولى، «مولي شديدة الفرح والسعادة لأنها تنظر أخاً أو أختاً.» وفي الصفحة التالية قد يكتب: «مولي حزينة جداً لأن المولود الجديد قد مات.» ويمكن للصفحة الأخيرة أن يكتب فيها، «لا تزال مولي تشعر بالحزن في بعض الأوقات عندما تفكر في أخيها أو أختها التي ماتت، ولكنها تشعر بالسعادة عندما تفكر أنها ستلقاه في السماء.»

كان لابني معلمة لغة انجليزية ممتازة فقدت ابنها مؤخراً، وقد شاركت تجربتها مع ابني. ورغم أنها لم تقل له، «أنا أعلم كيف تشعر.» إلا أنه شعر بوضوح أنها تتفهم موقفه وحزنه إلى حد ما. وفي إحدى الأيام أعطته نبذة عن مجموعة في الجامعة تتحدث عن حزن المراهق، وقرر أن يحضرها. لقد اشترك في كل نشاط من أنشطة هذه المجموعة وكوّن أصدقاء جدد، كما ساعد أطفال آخرين في ظروف أصعب من ظروفه هو، وقام بكتابة مقالات. كان هذا أمراً عظيماً بالنسبة إليه. أنا لا أعتقد أننا يجب أن نترك الأطفال لطرقهم الخاصة التي يتغلبون بها على مشاعر الفقد، فأحياناً يحتاج البالغون أن يتدخلوا، ولكني أعتقد أيضاً أنه من المهم للغاية أن نقدم لهم قنوات يستفيدون بها بطريقتهم مع مدّهم بالمساندة اللازمة.

صنعت لأبنائي «دفاتراً عن أبيهم» في العام الذي تلى موته، وكان فيها الكثير من الصور والخطابات والملاحظات، بالإضافة إلى برامج تحكي عن سيرته الذاتية مع صورة له لكي تساعدهم على تكوين انطباع دائم عما كان عليه والدهم.

ساعد الأطفال على فهم سلوك البالغين الذين حولهم، فاشرح لهم لماذا تبكي عمتهم، أو لماذا يصمت الجد. فالشرح البسيط سيكون له تأثير طويل الأجل بالنسبة لهم.

لا تقلل أبداً من تأثير الفقد أو الأزمات على الطفل. إن اتجاهات الأطفال ومفاهيمهم عن الموت والمآسي ترتبط

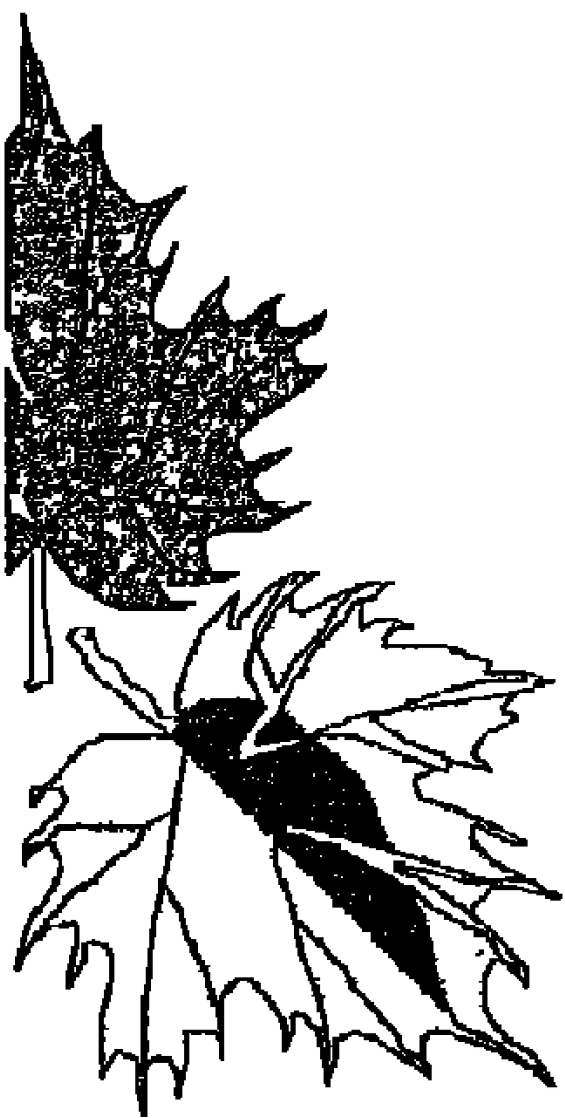
ليس فقط بعمرهم ولكن بنضجهم أيضاً وخبراتهم. ويجب أن نتعامل مع أطفالنا بطريقة شخصية تماماً. فعلى السطح قد يبدو أنهم يتكيفون مع الأزمة بسهولة، ولكن هذا قد يكون نوعاً من حماية الذات. فأنا لم أدع مطلقاً والداي يعلمان كم كنت أشعر بالجرح لأني لم أرد أن أضيف المزيد لما يشعرون به من ألم. إن المهمة الحقيقية لاستكمال عملية الحزن قد تأتي في الحياة لاحقاً. فإذا تراكمت الخسائر فوق بعضها البعض فإن معالجة خسارة جديدة ستكون أمراً أكثر صعوبة.

عندما مات أخي الثاني، «لاري»، الذي كان يعيش في بيت للأطفال منذ أن كان لديه عامين، عندما مات في سن العشرين، اختبرت كل المشاعر التي تصاحب الفقد، وكانت أعظم كثيراً مما كنت أتوقع. وقد أدركت سريعاً أنني كنت أعيد اختبار مشاعر الفقد والحزن المصاحب لها منذ طفولتي وموت أخي الأول.

يمكن أن تكون التقلبات العاطفية في مزاج الوالدين مخيفة بالنسبة للأطفال إن لم تتم مناقشتها. أتذكّر صباح أحد الأيام عندما كانت أمي في حالة مزاجية رهيبة. فكان كل ما نفعله يبدو أنه يضايقها. وقد شعرت بالغضب منها لأنها كانت شديدة الضيق منا، عندما طلب مني أبي أن يتحدث معي. فقال لي، «إن والدتك مضطربة اليوم لأن هذا هو موعد عيد ميلاد لاري الخامس.» لقد كان يعيش في دار مخصصة لمن هم في مثل حالته منذ أن كان في سن العامين. فهو لم يكن جزءاً من حياتنا اليومية، ولم يتوقع الأطباء أن يعيش ليبلغ سن الخامسة. من المناسب أن يرى الطفل حزن والديه، ولكنه يحتاج أن يعرف سببه.

أكّد للأطفال أن الموت ليس خطأهم. غالباً ما يخاف الأطفال أن تكون أفكارهم السيئة عن الشخص هي التي سببت موته. فالأطفال الصغار يتخيلون دائماً أن هناك قوى خفية ويعتقدون أنهم بطريقة ما هم الذين تسببوا في حدوث الموت، فأخبرهم أنهم ليسوا مسئولين عن هذا الأمر. – «بريندا نيكسون»

كان ابني مضطرباً جداً بشأن ذهابه للمدرسة الإعدادية لأنه سيكون عليه أن يخبر أناساً جدداً عن موت أبيه، وكان يخاف أن يبكي. فشجعته أن يذهب إلى دورة المياه وأن يفتح صنبور الماء وينظر في المرآة وهو يقول مرات ومرات بصوت مرتفع، «توفى أبي عندما كنت في العاشرة من العمر.»، وأن يقول ذلك إلى أن تفقد الكلمات وقعها وتأثيرها عليه.



لاحظ الحزانى المنسيين في حياتك. إن محبتك ومساندتك هي ما يحتاجون إليه، ويمكنك أن تصنع اختلافاً.

شكر خاص للدكتورة ميلاني ويلسون لتقديم مشورتها وخبرتها المهنية.



الجزء الرابع

الاستمرار في المساندة



الصلاة

هدف الصلاة في حياتي

عندما كان عمي «چيم» يزورني بعد أشهر قليلة من وفاة زوجته، ناقشنا معاً الأسئلة التالية: ما قيمة وأهمية الصلاة؟ ما الفائدة التي تأتي بها؟ فبمجرد أن تم تشخيص حالة زوجته «كاثي» بالسرطان، انتشرت تلك الأخبار في كل أنحاء البلاد. وحيث أنه كان قساً في القوات الجوية لمدة ثلاثين عاماً، كانت لديه اتصالات ومعارف في كل أنحاء العالم. وباستخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة والبريد الإلكتروني، كان المئات من الناس يشتركون في الصلاة لأجل شفاء زوجته «كاثي». وإذ كنت أتطلع إلى عمي للمشورة الروحية، كان العديد من الناس يسألون، «ما الفائدة التي عادت بها الصلوات، فالعمة كاثي قد ماتت على أية حال؟»

وأنا أعتقد أننا إن كنا أمناء مع أنفسنا فإننا سنعترف أننا طرحنا هذا التساؤل كثيراً. هناك أوقات كنت أعتقد أن الله لابد أنه قد ملّ من سماعي وأنا أبدأ صلاتي بالكلمات، «أنا لا أعلم فائدة ما أفعله، ولكني أيها الرب ...». ما الفائدة من الصلوات إذا كانت الحالة التي تصلي لأجلها لم تشفى، أو لم تتحسّن؟ فأجاب العم چيم بقوله، «لم تكن الصلاة بالنسبة لي أبداً رسالة طلب مثل رسائل العمل، أبعثها بالبريد ولا مكاناً أحصل فيه على ما أطلبه عندما أرغب في ذلك. لكنها مستوى من التواصل مع الله ومع من يشاركونني في محبة الله حتى يمكننا أن نفهم إرادته ونتصرف بموجبها عندما تتضح لنا. إن شركتنا في الصلاة وفي الرجاء في تلك الأشهر التي كنت أجتاز فيها التجربة لم تكن تمثل بالنسبة لي فشلاً للصلاة، ولكنها كانت شعوراً سامياً بالحضور الإلهي وبالسلام الكامل.»

هل يجب علينا أن نصلي؟ هل هناك أي معنى في طلب أي شيء من الله؟ أجاب عمي، «لا يوجد ما هو خطأ في أن نضع كل ما نريده وما نحتاجه أمام الله في الصلاة، ولكن المعيار النهائي ليس إرادتنا بل إرادة الله. إننا نقوم باختبار رغباتنا وآمالنا أمام ما نفهم أنه إرادة الله. هل أؤمن بالصلاة؟ تماماً، إذا كانت الصلاة هي العملية التي بواسطتها نتعلم ونعرف مشيئة الله. وإن كان بواسطة الصلاة يمكننا أن نحب الله ونحب بعضنا




البعض، فمن ذلك الحب تأتي أعظم بركات الحياة: وهي الشركة في محبة الله، ومع عائلاتنا، ومع الأصدقاء الكثيرين الذين نشارك معهم تلك المحبة.»

ليست لديّ أية إجابات، ولا أعتقد أيضاً أن أكبر اللاهوتيين لديه إجابات. ولكن الكتاب المقدس واضح بشأن العديد من المفاهيم حول الصلاة، ولذلك ففيما يلي ما أعرفه بالفعل:

صلّى يسوع.

قد علمنا يسوع أن نصلي.

يسوع يتشفّع لأجلنا باستمرار.

يجب أن نصلي بحسب مشيئة الله.

تنمو وتزيد علاقتي مع الله من خلال الصلاة.

الله يرغب في أن آتي باحتياجاتي إليه.

الله كلي القدرة وهو يستطيع أن يصنع المعجزات.

إننا نتبع مثال المسيح عندما نصلي. وكفعل طاعة فإننا نصلي كما علمنا يسوع. وعلينا أن نطلب مشيئة الله، فقد قال يسوع، «لتكن لا إرادتي بل إرادتك.» إن تواصلي وحديثي مع الله يعمّق علاقتي معه ، فالصلاة هي تواصل مع أبينا السماوي. إنها ليست حديثاً من طرف واحد، ولكنها تبادل للحديث، فالصلاة ليست مجرد تحدث ولكنها استماع أيضاً. فالله يتحدث من خلال كلمته، ولكنه يتحدث أيضاً من خلال صوت خفيف يتطلب منا قلباً هادئاً راغب في الإنتظار والإصغاء. فالله يذكّرني دائماً بقوته وبأن أظل آملاً في الغد.

إنني أعتقد أن لدينا مفاهيم خاطئة كثيرة عن قيمة وهدف وسبب الصلاة. إننا ننظر إلى الصلاة على أنها وسيلة للحصول على أشياء لأنفسنا أو للآخرين. ولكن المفهوم الكتابي للصلاة هي أننا نتعلم أن نعرف الله نفسه.

إن فكرة أنه لو كان هناك عدد كاف من الناس قد صلوا لأجل زوجي كانت ستكون هناك إمكانية أكبر لحدوث نتيجة مقبولة، كانت فكرة قاسية بالنسبة لي. لقد كنت ممتنة للغاية للأصدقاء الذين قالوا لي، «إنني لازلت أرفعك في الصلاة.» ولكني شعرت بالإهانة عندما قال الناس أشياء مثل، «لقد طلبنا من الكثير من الناس أن يصلوا لأجلك، وإننا نعلم أن الله سيستمع.» إني أومن أن الله يستمع دائماً. – «مارجريت وينتر»

أعتقد أن «أوزوالد تشامبرز» قد عبر عن هذا الأمر بأفضل طريقة عندما قال، «ليس من الصحيح تماماً أن




«الصلاة تغير الأشياء» لكن الصلاة «تغيرني أنا.» فالصلاة ليست مسألة تغيير الأشياء من الخارج، ولكنها تعمل عجائب في نزعات الإنسان نفسه.»



قيمة الصلاة لأجل الآخرين:

ماذا تعني لنا كل هذه التعريفات للصلاة بينما نصلي لأجل شخص محبوب لدينا يمر بظروف عصيبة؟ في كثير من الأحيان لا يستطيع الناس الذين يمرون بظروف قاسية وأزمات أن يصلوا، وهم يحتاجون منا أن نصلي لأجلهم ومعهم. عندما تصلي لأجل شخص ما تحتاج أن تعترف بمشاعره، حيث يقف في الوقت الحاضر، وأن تقدم له الرجاء لأجل المستقبل. وحتى لو لم يستطع أصدقائي المجروحين أن يصدقوا أو يؤمنوا بأنفسهم، فإني أريد أن أحيي إيمانهم وأنشّطه بأن أؤمن لأجلهم وأصلي معهم. أعتقد أنه من المهم أن نساعد صديقنا لكي يدرك مشاعر قلب الله تجاهه في كل آلامه التي يجتازها. وأنا أحب أن أستخدم كلام الله ووعوده وأصليها وأردها له مرة أخرى:

«أيها الرب، أنت قلت إنك سوف تكمل العمل الصالح الذي قد بدأته في حياة (اسم الشخص).»

«أيها الرب، لقد وعدت أنك لن تتركنا أو تتخلى عنا أبداً.»

« أيها الرب، أنت تقول إنك تحب (اسم الشخص) بمحبة أبدية.»

«أيها الرب، أشكرك لأن مراحمك جديدة في كل صباح.»

في إحدى الأيام بعد موت والدي بأسابيع قليلة، قالت أمي، «لابد أن الجميع قد توقف عن الصلاة لأجلي اليوم، لأنه كان يوماً عصيباً للغاية.» فهل توقف الجميع فعلاً عن الصلاة لأجلها في هذا اليوم المحدد؟ ربما لم يحدث ذلك، ولكن الحقيقة هي أن أمي كانت تعلم أنها مرفوعة بصلوات الآخرين لأجلها، وكانت تعرف أن الصلاة تصنع فرقاً.

عندما تخبر الآخرين أنك تصلي لأجلهم، فخصص وقتاً معيناً للصلاة لأجلهم، بصورة محددة. بالنسبة لي، فأنا أضع أشياء تذكّرني بطلبات الصلاة في كل أنحاء المنزل والحديقة. وعندما أرى أحد هذه الأشياء، أقوم بالصلاة لأجل هذا الشخص أو تلك الأسرة في نفس الوقت. في هذه اللحظة، لديّ صديقة تجرى لها جراحة استئصال ورم سرطاني. قبل أن يتم تشخيص مرضها مباشرة، أرسلت لي بطاقة تعزية لوفاة والدي. وأنا أضع بطاقتها هذه على مكتبي لكي أتذكر أن أصلي لأجلها. إن لديّ أكثر من خمسة وأربعين شجيرة ورد صغيرة، والكثير منها له معاني محددة بالنسبة لي. وعندما أقوم بتقليم أو ري واحدة من تلك الشجيرات، أصلي لأجل

الشخص أو الأسرة التي تمثلها لي. كما أنه لمدة خمس سنوات، كنت أضع كتاب إيميلي بارنز «Fill My Cup, Lord» بجانب جهاز الكومبيوتر الخاص بي لكي يذكّرني بأن أصلي لأجلها. وعندما أرى أو أستخدم هدية أعطاني إياها شخص ما، فإني أصلي لأجله. ابحث عن محفّزات تذكرك بالصلاة لأجل الناس الذين يمرون بظروف صعبة.

لدى أختي ماريتا وسائل كثيرة غير تقليدية أيضاً للصلاة، إذ تقول، «أنا أتحدث مع الله كما أتحدث مع صديقتي الحميمة. فمثلاً بينما أقوم بالطهي أو بغسل الأطباق، أو بقيادة السيارة، أقوم بالتحدث مع صديقاتي لأني في هذه الأوقات يكون ذهني حراً. وبالمثل فإني في مثل هذه الأوقات يكون لديّ حديث ممتد مع الله. إن أفضل أصدقائي يعرفونني ويحبونني ويقبلون هذه الطريقة في التواصل، والله أيضاً يعرفني ويحبني، وأنا أعرف أنه يسمع تلك الصلوات أيضاً. بعض الناس لا يصلون لأنهم يخافون ألا يصلّوا بالطريقة الصحيحة. والبعض منا لا يعرفون إن كانوا سيحصلون على نتائج عندما يصلون أم لا. بينما يعتقد آخرون أن الأمر ليس ممتعاً، أو أنه يتطلب جهداً شديداً. في كتابها، «Come As You Are»، تقول ماريتا، «كن حراً في أن تجرب الطريقة التي تصلح معك. إن تجربة الطرق التي صلحت مع آخرين هي بداية عظيمة. تخلص من النظام التقليدي الذي كنت تظن أنه هو الذي يجب أن تطبقه، وتواصل مع الله بالطريقة التي صنعك هو بها. تذكّر أن الله موجود معنا، بغض النظر عن الطريقة التي نأتي بها إليه.»

هل هناك أي سبب يجعلنا نصلي؟ هل يجب أن نصلي؟ بالتأكيد. هل سيشفى حبيبنا الذي نصلي لأجله؟ هل ستتغير الظروف؟ هل سيسمح الله أن «يعبر هذا الكأس» عن حياتنا؟ ربما لا تحدث هذه الأمور. ولكن هذا لا يعني أننا لا يجب أن نصلي. هذا هو ما أؤمن به بشأن الصلاة:

الصلاة تكون عندما نضع رغباتنا أمام الله.

الصلاة هي العملية التي نعرف بواسطتها مشيئة الله.

الصلاة هي شركة محبة مع الله ومع الآخرين.

الصلاة تعمّق علاقتي بالله.

الله يتحدث معنا عندما نصلي.

الصلاة تغيرني.

الصلاة هي وقت تسبيح، وشكر وتضرع.

صلاة شخص واحد هي مهمة عند الله مثل صلوات الآلاف من الأشخاص.




الصلاة تصنع اختلافاً وتغييراً في قلوبنا وفي حياة الناس الذين نصلي لأجلهم.

عندما نقوم بخدمة شخص يمر بوقت عصيب، فإننا نصبح نموذجاً للإيمان والصلاة بالنسبة له. فهؤلاء الأشخاص كثيراً ما يتشككون في إيمانهم وفي دور الله في حياتهم وفي الهدف من الصلاة في تلك الظروف، لكننا من خلال صلواتنا يمكننا أن نساعدهم على تنشيط وتفعيل إيمانهم، وعلى إدراك مشاعر قلب الله تجاههم، ويمكننا أن نكون تعبيراً عن محبة الله وتعزيته في حياتهم. فالصلاة، بالتأكيد، تصنع تغييراً.



الهدايا

لقد ذكرت عدة مرات خلال هذا الكتاب أن القيام بالاتصال الأول مع الشخص غالباً ما يكون هو أصعب شيء. وإني أرى أن إحضار هدية صغيرة مثل بعض الطعام، أو الزهور يقوم بدور كسر الثلوج التي بينك وبين الشخص، أو بمثابة تمهيد الطريق. إنها طريقة لتقديم هدف لزيارتك وبداية للحديث. وكما تقول «مارلين هيڤيلين» في كتابها، «Roses in December»، «شعرت أننا يجب أن نزور الأسرة في الحال، ولكن حيث أننا لم نكن نعرفهم جيداً، كنت متوترة بعض الشيء. فأخذت رغيفاً من الخبز الذي أقوم بصنعه بنفسي في المنزل من الفريزر وأنا أفكر في نفسي قائلة، «حتى لو لم يرغبوا في رؤيتنا، فإنهم سيحبون الخبز الذي أصنعه.» فذهبنا لمنزلهم متسلحين بالخبز... ومكثت عندهم حتى وقت متأخر في ذلك المساء وأنا أجري الاتصالات الهاتفية، وأساعد في ترتيبات الجنازة، وأخطط لإحضار وجبات الطعام. إن مجرد رغيف خبز بسيط قد فتح الباب وجعل من الممكن بالنسبة لي أن أساعد تلك الأسرة بطريقة فعالة.»

هديتك قد تكون بسيطة مثل وردة واحدة تقطفها من حديقتك، أو عبوة من أكياس الشاي أو الأعشاب، أو شمعة فواحة، أو نوع من الكعك. ليست الفكرة في الاستعراض أو في شراء شيء غال الثمن. بل الفكرة أن يكون معك شيء ما وأنت تذهب لزيارة الأسرة شيئاً يجعل الشخص يعرف أنك قد فكرت فيه وبذلت مجهوداً لكي تقدم له عطية حب واهتمام. ستكون هناك دائماً أوقاتاً ترغب فيها أن تشتري هدية لكي تحيي ذكرى خاصة أو فقط لكي تدع صديقك يعرف أنك تحبه وأنك تعرف ما يمر به من ظروف قاسية.

في كل فصل هناك اقتراحات محددة للهدايا التي تناسب كل موقف، ولكن الكثير منها يمكن أن يستخدم بطريقة أوسع. اقرأ مرة أخرى قسم «كيف يمكنك المساعدة» في عدد من الفصول، وفكِّر إن كان هناك شيئاً يصلح لتحقيق غرضك. إنني أذكر هنا أيضاً بعض الهدايا اللطيفة والمبتكرة وغير المألوفة التي يمكن أن تأخذها للشخص المتألم.



هدايا عامة:

شامبو للاستحمام، كريم مرطب للجسم، أو سبراي معطّر للجسم.

شريط أو اسطوانة بها ترانيم تسبيح.

دفتر مذكرات شخصية

إحدى الصديقات قامت بصنع لعبة محشوة على شكل دب يصلي وسمته «الإيمان». هذه طريقة ذكية لكي تذكّر صديقك بأنك تصلي لأجله.

صديقة أخرى قامت بإحضار بطاقة للاتصالات الهاتفية ومعها ملاحظة تشجيعية. – «مارثا»

السلال التي ترسل أثناء العزاء، ويمكن أن تحوي طعاماً أو أكياساً من عبوات الشاي، أو أنواع من الحلوى والمخبوزات، وغيرها.

سلال الهدايا المملوءة بأصابع الشيكولاتة والعصائر أو بألعاب البازل أو بالكتب والمجلات.

قدّم بطاقات تشجيعية مطبوعة. إذا كان صديقك سيمكث في المستشفى لفترة طويلة، قم بشراء مجموعة من البطاقات الموجهة لأبنائه، وضع عليها طابع بريد. وبهذه الطريقة يمكن للمريض أن يكتب بسهولة ملاحظاته ويرسل محبته لأبنائه. هناك فكرة أخرى مشابهة وهي أن تشتري بطاقات شكر وتضع عليها طابع البريد وتعطيها للأسرة. فإذا كان قد تم تسجيل عطايا كل شخص من وجبات مثلاً، يمكنك حتى أن توجّه هذه البطاقات للأفراد الذين شاركوا المريض بهداياهم، مما يوفر على أسرة المريض بعض الجهد والقلق.

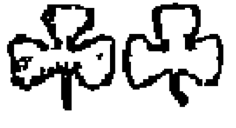
عندما تحدث أزمة ما ويتوافد الناس على منزل الأسرة، فإن أفضل الهدايا العملية هي إحضار حقيبة مملوءة بالمنتجات الورقية من مناشف ومناديل وورق تواليت وأطباق ورقية وغيرها.

كتب تشجيعية بقلم «إيميلي بارنز» مثل: نوع مختلف من المعجزات، قصة رجاء، الشفاء، نعمة مذهلة، تأملات في الجرح والشفاء، املأ كأسي يا رب بسلام حضورك، كأس الرجاء، الإرتكان إلى وعود الله الأمينة، ساعدني لكي أثق فيك، الرب مصدر التعزية والرجاء.

عندما توفت العمة كاتي، ذهبت إلى متجر للأنتيكات واشتريت منديلاً رقيقا لطيفاً مكتوباً عليه «الدموع متوقعة هنا».

أرسل أحد عملائنا هدية لصديقنا الصغير «جاسون» الذي كان يبلغ الثالثة عشرة من العمر عندما كان مصاباً بسرطان المخ، وكانت الهدية عبارة عن مجلة رياضية وبعض البطاقات النادرة الخاصة بكرة السلة. وفي البطاقة التي أرسلها للشكر، قال جاسون، «قبل أن أعرف أني أعاني من السرطان كنت أجمع البطاقات الخاصة بكرة السلة، والآن فإن هذه الهدية جعلتني أشعر أني أعود لوضعي الطبيعي أكثر.»

إحدى الصديقات أرسلت لي بطاقات تشجيعية ومعها نقود بدون أن تذكر اسمها. – «أليس»




اشتريت دمية للصلاة لصديقي چاسون قبل أن يدخل لغرفة العمليات لإجراء جراحة المخ مباشرة. إنها عبارة عن دمية بها دفتر مذكرات صغير، وكانت إحدى البطاقات التي جاءت معها تقول، «إني دمية الصلاة الخاصة بك، إني عطية محبة يشارك بها، وكل من يكتب عليّ ملاحظاته يتعهد بالصلاة لأجلك.» وكانت التعليمات المكتوبة عليها تقول، «اكتب ملاحظتك عليّ وأرسلني لأي شخص يحتاج للصلاة.» وقد قام العديد من الأسر بالتوقيع عليها بأسمائهم كإعلان عن التزامهم بالصلاة لأجل چاسون. وهناك العديد من المستشفيات تسمح باصطحاب المريض لهذه الدمية حتى في العمليات الجراحية.

قم بكتابة إحدى وعود الله على ورق جميل، أو قم بتصميم ملصق صغير على الكومبيوتر مكتوب عليه وعداً كتابياً معزياً.

أعطتني إحدى الصديقات «حقيبة الصداقة» في ذكرى «چوش روبينسون»، الابن الوحيد لبرايان وچيمي روبينسون. هذه الهدية الغالية مثالية لأي شخص يجتاز في وقت عصيب. تقول البطاقة المرفقة بالحقيبة:

يوجد في هذه الحقيبة بعض الأشياء التي تذكّرك بصداقتنا.

حلوى على شكل طوق نجاة، لكي تذكّرك بالمرات العديدة التي يحتاج فيها الآخرون لمعونتك والتي تحتاج أنت فيها لمعونتهم.

كرة من القطن، تعبّر عن المساندة الملطّفة للأصدقاء في الطريق الشاق الذي ينتظرهم.

حلوى على شكل قبلات، كلنا نحتاج للقبلات والأحضان.

مشبك ورق، للمساعدة على الثبات والتماسك.

شمعة، لكي تذكّرك أن تشارك بالنور الذي عندك.

بلية زجاجية، لكي تساعدك على الاستمرار في العمل والحركة.

حلوى مسكرة ومرة، لكي تساعدك على أن تقبل وتقدّر الاختلافات بين الناس.

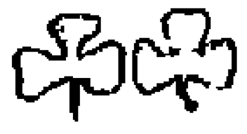
ملصق على شكل وجه سعيد، إن الابتسام لا يزيد فقط من جمال وجهك، ولكنه أيضاً أمر معدي.

ضمادة للجروح، لشفاء المشاعر الجريحة، مشاعرك أنت أو مشاعر شخص آخر.

ممحاة (أستيكة)، لكي تذكّرك أنك في كل يوم جديد يمكنك أن تبدأ صفحة نظيفة.

أستيك مطاطي، لكي يذكّرك أن تظل مرناً.

هذه الأشياء الصغيرة كانت مغلّفة بطريقة جميلة ومربوطة بشريط ملون. وبدلاً من أن تقوم بتجميع الأشياء




في هذه الحقيبة مرة واحدة يمكنك أن ترسل شيئاً واحداً منها كل أسبوع مع بطاقة تفسّر معناها وملاحظة تشجيعية.



الهدايا التي تقدم بعد الوفاة:

بعد فقدي لحملي، أعطتني صديقتي «لينسي» تمثالاً صغيراً لملاك يحمل ملاكاً طفلاً. وبعد عدة سنوات من ذلك، أعطتني صديقة أخرى ملاكاً جميلاً بأجنحة طويلة يحمل طفلاً صغيراًعلى ذراعيه كما لو كان يتلقى الطفل ويحميه من السقوط. كانت هذه الهدايا ذكريات غالية لابنتي ولمحبة الصداقة المميزة.

كنت أعرف جواهرجياً يصنع دلايات بارزة للوالدين بصورة ابنهما الراحل. وقد قمت بإرسال صورة ابنتي لهذا الجواهرجي وطلبت إحدى هذه الدلايات، وأنا أرتديها كل يوم. وقد سمعت كثيراً من التعليقات عليها. إنها مميزة جداً بالنسبة لي حتى أني قمت بطلب واحدة أخرى بنفس الصورة في حالة حدوث شيء للأولى. فعندما ترتدي الأم هذه الدلاّية فإنها تتيح لها الفرصة لكي تتحدث عن ابنها، الذي هو مهم جداً بالنسبة لها. يمكن طلب هذه الدلاّيات من «مارشا برونيل» والتي اختبرت هي شخصياً هذه المأساة. - «جولي كريستينسن»

إني أرتدي سواراً ذهبياً به ملاك لكي يذكّرني بأحبائي الذين ماتوا. وهذا السوار فارغ وأملس من الداخل بحيث يمكن أن يحفر عليه. كما يذّكرني السوار أنني لا يمكن أن أكون مع أطفالي في كل وقت، ولكن ملائكة الله السماوية تحيطهم دائماً. وهذا السوار متوفر من الفضة ومن الذهب ويمكن طلبه من:

Lauren@LaurenBriggs.com

يمكن تقديم دفتر للزوّار حتى تقوم العائلة بتسجيل الزوّار الذين يأتون والذين يتصلون هاتفياً. هذا الأمر مهم ليس فقط في حالات الفقد ولكن أثناء قضاء الشخص فترة طويلة في المستشفى، أو في المرض الطويل المزمن. بعد أن فقدت حملي أهدتني أمي دفتراً للقصاصات، وقالت لي، «من السهل جداً أن نحتفظ في عقولنا بسجل للأخطاء، ولكني أريدك أن تتركي مكاناً لتسجيل الأمور الصالحة.»

قام جواهرجية العائلات المسيحية بصنع «دمعة تذكارية» لتعزية من يجتازون في الحزن. إنها عبارة عن دمعة بسيطة على وردة، وهي رمز للمحبة التي لا تموت أبداً. وهذه الوردة متوفرة على شكل دبوس أو دلاّية أو خاتم، من الذهب ومن الفضة. وقد أعطيت دلاية لابنتيّ شريكتي في العمل عندما توفت والدتهما.

قامت محلات « Precious Moments®» بعمل إصدار محدود للوحة استوحت ماري هيڤيلين فكرتها، وهي عبارة عن فتاة صغيرة تحمل بعض الورود وهي جالسة بجانب شاهد قبر في إحدى أيام الشتاء. يوجد على




شاهد القبر كلمات منقوشة تقول، «يعطينا الله الذكريات حتى يمكن أن يكون لدينا وروداً في ديسمبر.» وهذه اللوحة تباع لصالح هيئة الأصدقاء الشفوقين، وهي هيئة وطنية للأسر الذين اختبروا تجربة موت ابن لهم.

ويوجد إصدار آخر لحلات « Precious Moments® » وهو تمثال صغير يسمى «رحل ولكننا لن ننساه»، وهو يصوّر ولداً وبنتاً صغيران يقفان عند أحد القبور وتوشك الفتاة أن تضع زهوراً بقرب القبر. وهو تذكار لحب الشخص الحزين لشخص محبوب وعزيز لديه قد رحل، وهو تقدمة لكل شخص يحزن على رحيل شخص محبوب لديه، وهو متوفر على شبكة الإنترنت على الموقع التالي: http://shop.preciousmoments.com/

حلية «الحياة الصغيرة» في ذكرى طفل توفى، هي عبارة عن دلاّية من الفضة عليها كتابة صغيرة بخط اليد تقول، «بينما تفتقد تلك اليد الصغيرة في يدك، ليتك تجد التعزية إذ تعرف أن هناك أيادي تمسك «بحياتك الصغيرة» للأبد. للمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع: www.sterlinggrace.net

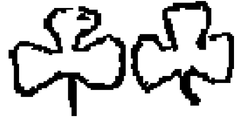
تمثال صغير للحديقة على شكل ملاك صغير.

إحدى الهدايا التذكارية التي تلقيناها في ذكرى طفلنا الغالي كانت قطعة من القماش الجلدي بحجم ٥ X ٧ بوصة في إطار مكتوب عليها قصيدة «آثار الخطوات الصغيرة» ورسم لآثار خطوات أقدام صغيرة. تقول القصيدة، «كم خَطَوْت برقة شديدة لعالمي، وبِصَمْت قَضَيْت مجرد لحظات قصيرة، ولكن يالها من آثار تلك التي تركتها خطواتك الصغيرة في قلبي.» يمكن شراء هذا العمل الفني « آثار الخطوات الصغيرة من ملائكة السماء، تأتي بالتعزية والسلام في أوقات الحزن»، من الموقع التالي: www.angelsinheaven.org/store/

عندما توفت فجأة زوجة قائد الكورال الذي نرنم فيه عن عمر يناهز الثالثة والخمسين، قمنا بشراء ثمانين دبوساً صغيراً على شكل ملاك. على ظهر كل ملاك وضعت ملصقاً يقول، «الذكرى الغالية لورين ريتشارد – ١٩٩٩.» وأعطينا هذه الدبابيس لكل عضو في الفريق وارتديناها فوق زيّ الكورال.

عندما ماتت لورين، شعرت باحتياج لأن أفعل شيئاً لتخليد ذكراها، ليس فقط لأجل زوجها «چيف»، ولكن لأحفادها أيضاً. فقمت بتجويف ثمرة قرع عسلي ووضعت عليها تمثالاً لملاك من الخشب. ثم طلبت من أعضاء الكورال أن يكتبوا أوصافاً أو ذكريات مبهجة عن مورين على بطاقات ويضعوها داخل التجويف. عندما قدّمت ثمرة القرع لجيف اقترحت عليه أن يمد يده للداخل ليلتقط بطاقة يقرأها في الأوقات التي يشعر فيها بالحزن أو الإحباط أو الوحدة. – «إيلين»

(بالنسبة لمن لا يمكنهم استخدام ثمر القرع، يمكن الاستعاضة عنه بسلة هدايا مزينة أو بإناء فخاري لتحقيق نفس النتيجة.)




أحضرت صديقة وسادة لسرير ابنتي، وكانت عبارة عن شكل فتاة صغيرة ذات شعر أشقر تجلس أمام البيانو. تبدو الفتاة في مواجة البيانو لذلك يمكننا أن نرى ظهرها فقط الذي يظهر فيه مجموعة من الأجنحة. يالها من هدية غالية بالنسبة لي!

عندما علمت صديقتي شارون إنني كنت حزينة ومجروحة، زارتني ومعها صورة في إطار ليدين كبيرتين، وكان يبدو عليهما القوة والعضلات ولونهما برونزي، وبينهما طفل صغير تهدهدانه. كانت هذه الصورة تذكرني بالله الآب وهو يحملني في ذراعيه، ويهدهدني كالطفل الصغير، وياله من أمر معزي! – «جاكلين كروس»



هدية ثمينة وغالية:

شاهدنا أصدقاؤنا الأحباء ونحن نربي ابننا الوحيد «ماركو». وكانوا يحبونه للغاية، وفي خلال العام الماضي رأوني أفقد وظيفتي، ثم أفقد فوائد التأمين الصحي. وإذ كنا نتقدم بإيمان، شعرنا، سوزان وأنا، أن الله يحثنا لكي نستمر في «الإثمار والتكاثر»، رغم أنه بمقاييس العالم ما كان يجب علينا ذلك لأنه ليس لدينا أي تأمين صحي.

وفي صباح أحد الأيام قال صديق لي ونحن نتناول طعام الإفطار، «سنكون نحن تأمينكم الصحي.» وعلى مدار الشهور السبع الماضية، كانوا يدفعون لنا تكلفة كل زيارة طبية، وفواتير المستشفى. جاء نيكولاس إلى العالم على نفقتهم. يا له من إله قادر ذاك الذي نعبده! إن طرقه ليست كطرقنا. – «چو چورينو»



أفكار للعطلات:

في عيد الكريسماس الذي تلى موت چوني تيم، وجدت زينة مصنوعة على شكل ملاك صغير يلعب على الطبلة وأعطيته لوالديه في ذكراه. كان هذا الصبي يلعب على الطبلة في المدرسة الثانوية مع أبنائي.

في كل عام في الكريسماس أقوم بتعليق جوارب ابنتي مع بقية جواربنا. ويوجد على الجوارب قصيدة تدعو أي شخص للمشاركة بالذكريات ووضعها داخل الجورب، ويوجد دائماً بجانب الجورب قصاصة ورق وقلم. تتذكر أختي دائماً أن تكتب تعليقاً، كما قامت اثنتين من بنات أخي بإرسال تعليقات لنا بالبريد لوضعها في الجورب. – «چولي كريستنسين»

قم بشراء شيء لطفل فقير في مثل عمر طفل صديقك الذي رحل، وقم بتعريف الأسرة بما فعلت. – «چولي كريستنسين»




في الخامس عشر من ديسمبر كان قد مضى شهران على اليوم الذي توفى فيه والدي. في هذا اليوم قامت مارلين هيڤيلين بزيارتي وأعطتني زينة للكريسماس على شرف والدي، هذه الهدية على شكل مدلاة عندما يتم فتحها كانت توجد داخلها صورة لأبي على اليسار وكلمات على اليمين تقول: «إن لك مكانة مميزة في قلبي».

توجد أيضاً زينة أخرى مصنوعة من الفضة وعليها نفس الرسالة، «هذه الدمعة يتم ارتداؤها في ذكرى شخص محبوب.» داخل هذه المدلاة توجد وردة كرمز للحب الذي لا يموت أبداً. يمكن شراء هذه الزينة من الموقع:
/http://www.memorialtear.net

قم بتقديم زينة مصنوعة على شكل ملائكة في ذكرى أشخاص قد رحلوا. وإذ كان العم چيم يعرف أن لديّ حليًا خاصة للذكرى تمثل أعضاء الأسرة الذين يموتون، أرسل لي ثلاثة من ملائكة العمة كاتي لشجرتنا، مع تعليق يقول، «مرفق ثلاثة من ملائكة العمة كاتي للثلاثة ملائكة التي لديك لكي تعلقيها في الشجرة في ذكراها. إني سعيد بأن أرسلهم لك، وأنا أعرف أنهم سيُكرَّمون جيداً في بيتك.»



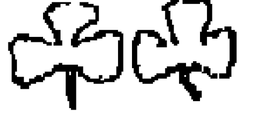
وصفات

لقد كان أخذ طعام للأسر التي تمر بموقف صعب تقليداً قديماً يرجع إلى زمن بعيد. ولكن حيث أن حياتنا قد أصبحت أكثر انشغالاً، والكثير من الأمهات الآن يعملن خارج المنزل، فإن إعداد وجبات طعام في المنزل قد أصبح مهمة أصعب. ولذلك فقد قمت بتجميع عدد من الوصفات الخاصة بي مع وصفات أخذتها من الصديقات. وتتميز هذه الوصفات بأنها لذيذة وغير تقليدية، ولكن الأهم من كل هذا هو أنها سريعة وسهلة الإعداد.

عندما سمعت صديقتي الحميمة «چان فرانك» بموت أبي، قامت بإعداد لازانيا في المنزل، وهي من أكلاتي المفضلة التي تقوم بصنعها. فقامت بقيادة سيارتها من منزلها لبيتي لمدة ساعة ووضعتها في ثلاجتي مع بعض الخبز الفرنسي (الفينو) والسلاطات. كنت في ذلك الوقت لا أزال خارج البلدة مع أمي، ولكنها جاءت رغم ذلك لكي تعطيني بعضاً من «طعام التعزية» الذي قامت بإعداده لنا. في اليوم التالي قمنا بالعودة إلى ريدلاندز حيث نعيش. وكان علينا الذهاب للمدافن لإعداد التجهيزات اللازمة. وإذ كنا في طريقنا لإنهاء تلك الترتيبات، اتصلت بمنزلي لأكلم ابني برايان، وطلبت منه أن يضع اللازانيا في الفرن. وعندما اجتمعنا نحن العشرة جميعاً، كان في انتظارنا وجبة طعام منزلية شهية. ويالها من بركة ألا يكون علينا أن نفكر فيما سنأكله، أو كيف نجد الوقت المناسب لإعداده. وقد قامت «بيتي سانرد» وصديقتها «چان ستوب» بإعداد صينية ضخمة من البطاطس والجزر والبيف المشوي للوجبة التي تلي زيارة العزاء، فقد كان في منزلنا أكثر من ثلاثين شخصاً على العشاء ذلك المساء.

قامت أختي «ماريتا» بالاشتراك في إعداد «كم هائل من الأطعمة المطهية» حيث قام كل شخص فيها بإعداد طاجن يمكن تجميده وإحضاره كهدية. والفكرة من ذلك هي ألا يقلق من يتلقى الطعام بشأن طهي وجبات طعام أثناء وقت عصيب في حياته.

كما قامت ماريتا أيضاً بشراء جميع مكونات الطعام الخاصة بالوجبات كهدية لأخت زوجي عندما توفى طفلها، وذهبت إلى بيت كريستي، وقضت اليوم في إعداد وجبات غير مطهية يمكن تجميدها ثم تسخينها في الفرن للحصول على وجبة طازجة. جاءت هذه الوصفات من كتاب الطهي، «Don't Panic... It's in the Freezer». وقد كان بركة خاصة لكريستي أن يكون لديها فريزر مليء بالوجبات التي لا يتطلب تجهيزها وقتاً.

أقترح عليك أن تقومي بإعداد وجبتين مما ستعدينه وأن تحتفظي بوجبة منها لأسرتك أنت. فإذا كنت ستبذلين مجهوداً لإعداد وجبة، فاعملي على إطعام أسرتك منها أيضاً.

فيما يلي بعض الاقتراحات العملية عند أخذ الطعام لإحدى الأسر. ضعي كل شيء في حاويات أو أكياس من البلاستيك أو غيره، بحيث لا يتوجب على الأسرة إرسال الآنية لك مرة أخرى بعد إفراغها. فمن المربك أن يكون على الأسرة أن تواجه بعدد من الأطباق الفارغة ثم تبحث عمن أرسلها. فمثلاً، يمكن وضع السلاطات في كيس بلاستيكي شفاف، بينما يمكن وضع بقية الأطعمة في حاويات من الورق أو البلاستيك أو الفويل. بهذه الطريقة ستكون الأسرة ممتنة لك كثيراً لأجل تلك الخدمة. – «لين ريتز»

في كنيستي المحلية عندما تكون أسرة ما في احتياج معين، يقوم شخص واحد بمسئولية الإشراف على إعداد الوجبات وإرسالها. فمثلاً، أتقدم أنا وأقول «سأقوم أنا بمسئولية تدبير الوجبات.» بعد ذلك أقوم بالاتصال بأية سيدة أعتقد أنها قد ترغب في المشاركة بتقديم وجبة، وأقوم بتسجيل الأسماء وتوزيعها على الأيام حتى لا يقلق المتلقي بهذا الشأن. كما أخبر المتلقي أنه إذا اتصل أحد بالأسرة وطلب المساعدة في تقديم وجبة أن تخبره ليقوم بالاتصال بي للتنظيم. بعد ذلك أقوم بإعطاء الأسرة قائمة بمن سيقوم بإعداد كل وجبة وباليوم الذي سيقدمها فيه وبعنوانه حتى يكون لدى الأسرة كل البيانات اللازمة لها لكي تكتب خطاب شكر لمن سيقدم الوجبة. أحياناً أقوم أنا حتى بتوجيه خطابات الشكر هذه وأرفقها مع القائمة إذا عرفت أن الأسرة ترغب في إرسال خطابات الشكر، لكي أوفر لها الوقت. – «روندا ويب»

لكي تكوني مستعدة لتسديد الاحتياجات الغذائية، يجب القيام بالآتي:

١- شراء عبوة عائلية كبيرة من اللحم البقري (بيف)، ثم طهي الكمية كلها على الموقد في إناء كبير. بعد ذلك قومي بتقطيعه لقطع صغيرة، ثم ضعيه في أكياس مغلقة وأحفظيه في الفريزر. عادة ما أقوم بهزه بعد ذلك بوقت قصير حتى لا يتجمد ككتلة واحدة. وهكذا تكونين مستعدة لعمل أنواع الحساء أو الطهي، ويمكنك أن تستخدمي الكمية التي تحتاجينها في كل مرة.

٢- أقوم بعمل نفس هذا الأمر مع المشويات. فأقوم بشي قطعتين كبيرتين مخليتين من اللحم وأطهيهما طوال اليوم. ثم أقوم بتقطيعهما إلى شرائح بسمك بوصة ونصف، وأحفظهم في أكياس محكمة، بحيث لا تلمس كل قطعة الأخرى في الفريزر. يمكن استخدام هذه الشرائح بإعادة تسخينها، أو مع صلصات مختلفة، أو يمكنك وضعها في الفطائر، أو طهيها مع صوص الطماطم وفصلها باستخدام الشوكة.

٣- أقوم بشراء عبوة كبيرة من قطع لحم الدجاج المخلي، وأقوم بطهيها في إناء كبير، سواء على الموقد أو




في الفرن. بعد نضجها أقوم بتقطيعها إلى مكعبات صغيرة ثم أحفظها في أكياس محكمة في الفريزر. يمكن استخدام هذه المكعبات بعد ذلك في عمل أنواع من السلطات أو الحساء أو الفطائر. – «إيلين هاردت»



اللازانيا العائلية

«جان فرانك»

المقادير:

٣٠٠ جرام من شرائط اللازانيا الكبيرة (غير المطهية)

٣ قوالب من جبن الريكوتا

٥٠٠ جرام من جبن المراعي

نصف قالب من جبن البارميزان

٢ ملعقة كبيرة من البقدونس

٣ بيضة مخفوقة

نصف ملعقة صغيرة ملح

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

عبوة من جبن الموتزريلا المبشور (مع الاحتفاظ بكمية لرشها على السطح)

٦ فنجان من صوص الاسباجتي المفضل لديك باللحم أو بدون لحم.

الطريقة:

قومي برش صينية ٩ X ١٣ بوصة بمادة تمنع الالتصاق (يمكن استخدام الدقيق) ثم قومي بوضع طبقة سميكة من الصوص. قومي بمزج جميع المكونات معاً ما عدا جبنة الموتزريلا والصوص وشرائط اللازانيا. ضعي نصف كمية الشرائط في قاع الصينية، ثم انثري عليها نصف الجبن بحيث يملأ الخليط الشرائط ويغطيها. قومي بوضع نصف كمية الموتزريلا على السطح ونصف كمية صوص الاسباجتي. قومي بتكرار نفس العملية في كل طبقة، ثم ضعي بقية جبن الموتزريلا على السطح العلوي. قومي بخبز الصينية في درجة حرارة ٣٧٥° لمدة ساعة، بحيث تغطيها بالفويل لمدة ٤٥ دقيقة وتزيلي غطاء الفويل لمدة الـ ١٥ دقيقة الباقية. دعيها تبرد لمدة ٥ – ١٠ دقائق قبل التقديم.






الوصفة التالية أخذتها من صديقة عزيزة أحضرت تلك الوجبة لمنزلنا بعد موت أبي. وقد أعجبتني تماماً، لذلك فقد طلبت منها أن تشارك بطريقتها.

طبق الدجاج

«كوني شيبسون»

المقادير:

٣ كوب صوص أبيض

٢٤٠ جرام لبن رائب

١٢٠ جرام فلفل أخضر مجروش

٢ - ٤ ملعقة صغيرة فلفل حار مجروش (بحسب الرغبة)

١/٢ ٢ كوب جبن شيدرمبشور (يحتفظ بنصف كوب للوجه)

٢ كوب بصل أخضر مقطع

١٠ - ١٢ قطعة خبز تورتيلو

٣ كوب دجاج مفروم

الطريقة:

أضيفي الفلفل الحار للصوص الأبيض مع التقليب على نار هادئة، مع التقليب المستمر حتى لا يشيط الصوص. أضيفي اللبن الرائب للخليط، ثم قومي بوضع طبقة خفيفة من الخليط في قاع إناء بحجم ٩ X ١٣ بوصة. قومي بوضع حوالي ملعقة صغيرة من الخليط على كل قطعة خبز، ثم ضعي الدجاج والفلفل الأخضر والبصل والجبن. قومي بلف الكعكة للداخل بإحكام وضعيها في الكسرولة. عندما تمتليء الكسرولة، قومي بسكب الصوص المتبقي على الوجه لكي يبلل كل الخبز (يمكن استخدام أي فلفل أخضر متبقي للصوص). قومي بنثر الجبن المتبقي على الوجه. اخبزي الطبق في فرن بدرجة حرارة ٣٥٠° لمدة حوالي من ٣٠ - ٤٠ دقيقة، أو إلى أن يغلي الخليط على الوجه.

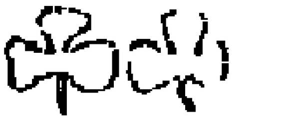
مقادير الصوص الأبيض:

٣ ملعقة كبيرة زبد

٦ ملعقة كبيرة دقيق

٣ ملعقة كبيرة مرق دجاج

فلفل اسود بحسب الرغبة

٣ كوب لبن

قومي بإذابة الزبد في إناء عميق، ثم أضيفي الدقيق مع التقليب حتى يختلط جيداً. قومي بإضافة مرق الدجاج واللبن ببطء مع التقليب المستمر على نار هادئة إلى متوسطة حتى يتكون قوام سميك قليلاً.

ملحوظة: يمكن استبدال ثلاث أكواب من الصوص الأبيض بثلاث عبوات من كريم حساء الدجاج.



هذا هو الطبق الذي أقوم بصنعه أنا: دجاج بالاسباجتي وسلاطة السبانخ بالبرتقال مع الخبز. – «روندا ويب»

دجاج بالاسباجتي

المقادير:

٣٠ – ٦٠ جرام من الاسباجتي المسلوقة

١ كوب من صدور الدجاج المخلية المسلوقة والمقطعة مكعبات

٢ ملعقة كبيرة من الزبد أو المارجرين

١ بصلة مبشورة

٤ أعواد من الكرفس المفروم

٢٤٠ جرام من شرائح المشروم الطازج

٥٠٠ جرام من مكعبات الفلفيتا

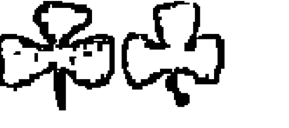
٣٠٠ جرام من حساء المشروم المكثف

٣٠٠ جرام من مرق الدجاج (أقوم باستخدام المرق قليل الملح وقليل الدهون)

الطريقة:

قومي بإذابة الزبد في إناء، ثم أضيفي البصل، والكرفس، والمشروم. قومي بطهي الخليط لمدة عشر دقائق حتى يصير لون المشروم داكناً. قومي بخلط مرق الدجاج مع حساء المشروم واطهيها حتى يتجانس (أقل من ٥ دقائق). قومي بوضع الفلفيتا مع الطهي حتى يتجانس. ضعي المكونات بالتساوي في إنائين بحجم ٩ بوصة (واحد منهما يكون مصنوعاً من الفويل). ضعي الاسباجتي في القاع ثم مكعبات الدجاج، وأخيراً ضعي الخضروات والصوص على الوجه.

قومي بطهي الخليط بدون تغطية لمدة ٣٠ دقيقة في درجة حرارة ٣٥٠°.




يمكن تجميد هذا الطبق. وأنا أقوم عادة بعمل نصف المقدار لأسرتي للعشاء وأحتفظ بالنصف الآخر في الفريز حتى يكون متوفراً في وقت الحاجة. وأقوم بتوصيلة للأسرة معدّاً للطهي حتى تقوم صديقاتي بإعداده بحسب رغبتهن.



سلطة السبانخ بالبرتقال

المقادير:

أوراق سبانخ طازجة ومقطعة

عبوة صغيرة من برتقال الماندرين (اليوسفي) المجفف

٣ بصلة خضراء مقطعة

بصل شرائح محمر

صوص للسلاطة

ضعي السبانخ والبصل الأخضر في كيس بلاستيكي محكم. ضعي برتقال الماندرين وتوابل السلاطة معاً في كيس بلاستيكي محكم.

ضعي شرائح البصل المحمر في كيس آخر.

يمكن لمن يتسلم هذا الطبق أن يقوم بخلط جميع هذه المكونات في كيس كبير قبل العشاء مباشرة للحصول على سلاطة طازجة.

صوص السلاطة:

ضعي في إناء عميق:

١/٢ كوب سكر

١/٤ كوب خل التفاح

١/٢ كوب زيت زيتون

٢ ملعقة كبيرة بصل مفروم

١/٢ ملعقة صغيرة تقريباً من بذور الكرفس



الخبز

١/٢ رغيف كبير من الخبز الفرنسي الطازج (الفينو) مغلف في ورق فويل ليكون معداً للتسخين. قومي بشق الخبز جزئياً ثم ادهنيه بالزبد السائح مع وضع روزماري بين الشريحتين.



صوص الاسباجتي الخاص بعائلة ليتور

١ كوب من البصل المفروم

١ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم

٣ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

٢ عبوة من الطماطم الإيطالية

٣٦٠ جرام من صلصة الطماطم

١ كوب من النبيذ الأحمر أو ١/٢ كوب من الخل المخفف

١ ملعقة كبيرة سكر

١/٢ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل

١/٢ ملعقة كبيرة من الأوريجانو

قومي بطهي البصل والثوم مع الزيت في طاسة كبيرة، ثم أضيفي المكونات الباقية وسخني حتى تصل فقط إلى قرب درجة الغليان ثم قومي بتهدئة النار مع التقليب لمدة ساعة على الأقل. (عادة أقوم بطهيها لمدة طويلة). قومي بإضافة اللحم البقري المفروم وبعض السوسيس المقطع. قدمي الطبق مع المكرونة المسلوقة بحسب الرغبة.



سلاطة الدجاج الحارة

«مارلين هيفلين»

المقادير:

٤ كوب مكعبات دجاج مسلوق




١ كوب فلفل أخضر مفروم

٢ كوب مايونيز

١/٢ كوب جبن مفلفل

١ ١/٣ عبوة من شرائح البصل المحمر (واتركي بقية ٢/٣ العبوة للوجه)

٢ كوب كرفس مفروم

١/٣ كوب عصير ليمون

١/٢ ملعقة صغيرة ملح

١ كوب لبن أو مرق دجاج

الطريقة:

قومي بخلط جميع المقادير معاً واخبزيها وهي مغطاة لمدة ٤٠ دقيقة في درجة حرارة ٣٥٠°. ضعي على الوجه الفلفل وبقية البصل المحمر، ثم اخبزيها لمدة ٥ دقائق إضافية.



اللحم المشوي على طريقة «بريجز» المبسّطة

قومي بتقطيع بصلة واحدة ثماني أجزاء وضعيها في قاع وعاء عميق. ضعي فوقها ١- ١,٥ كيلو من صدور اللحم البقري المقطع، بحيث يكون الجانب الذي به الدهن لأعلى. صبي فوقه صوص الباربكيو المفضّل لديك، مع زيادة الحرارة. بمجرد أن يسخن، قومي بتهدئة الحرارة، ودعيها تنضج طوال النهار. للتقديم، قومي برفع اللحم بحذر لأنه سيكون مطهياً تماماً، ثم قومي بوضعه على لوحة تقطيع وقطعيه شرائح ثم أضيفي المزيد من الصوص. يمكنك نزع الدهن من القطع ثم طهي البصل مع صوص الباربكيو واستخدامه معه كصوص. (نادراً ما أقوم بعمل هذا الأمر، فأنا عادة أستخدم صوص باربكيو جديد.) عادة ما أقوم بإعداد نودلز بالكريمة وأضيف إليها البازلاء الصغيرة المجمدة، أو قد ترغبين في الكول سلو.






يخنة الفلفل الأخضر الحار

«ماريتا»

المقادير:

١,٥ كيلو ضلوع الخنزير، وشرائح استيك كتف الخنزير، أو يخنة اللحم البقري

٢ كوب من البصل المبشور

٣ كوب من الفلفل الأخضر الحار المفروم

٢ طماطم كبيرة مفرومة

١ ١/٢ كوب مرق دجاج (استخدمي مرق اللحم البقري إذا استخدمت اللحم البقري بدلاً من الخنزير.)

١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق الثوم

٢ ملعقة صغيرة ملح

١/٤ كوب صوص مكرونة (اختياري)

الطريقة:

قومي بتقطيع اللحم لمكعبات بسمك ١ بوصة. قومي بتحمير اللحم في إناء في حرارة متوسطة، ثم ضعي اللحم مع جميع المكونات الأخرى في قدر. قومي بالتقليب بخفة لخلط المكونات. غطّ القدر ودعيه ينضج طوال النهار على نار هادئة. قدمي اليخنة في آنية. تكفي من ٤ - ٦ أشخاص.



كسرولة لحم الكتف

«چانيت ساتيرلي»

المقادير:

١/٢ كيلو من اللحم البقري

١ بصلة مفرومة

١٨٠ جرام من صلصة الطماطم

١ عبوة من حبوب الذرة الكاملة




١ عبوة من المكرونة والجبن

الطريقة:

قومي بتحمير قطع اللحم والبصل، ثم جففيه. أضيفي صلصة الطماطم والحبوب، ثم دعيها تغلي لمدة ٥ دقائق. أضيفي المكرونة المسلوقة والجبن. قومي بتقليب الخليط معاً لكي يتجانس، ثم قدّميه.



اللحم المعلّب

«جودي هينريك»

المقادير:

١ كيس كبير من نودلز البيض

١ عبوة حساء الكريمة حجم عائلي (مشروم لوعاء التونة، ودجاج لوعاء الدجاج، أو كرفس لوعاء السلامون)

لحم معلّب (٢ عبوة كبيرة من التونة أو ٢ عبوة كبيرة من لحم الدجاج الأبيض أو عبوة كبيرة من السلامون)

١ عبوة من البازلاء

١ عبوة من جبن الموتزريلا المبشور

الطريقة:

قومي بغلي النودلز حتى تنعم وتصل إلى القوام المطلوب. جففي النودلز وصبيها في إناء خلط كبير. افرغي الحساء، واللحم المجفف، والبازلاء المجففة في إناء الخلط. قومي بخلط جميع المكونات معاً، وضعي الخليط في وعاء بحجم ١٣ X ٩ بوصة، ثم غطيها بالجبن. اخبزي الخليط في درجة حرارة ٣٥٠° حتى يذوب الجبن ويتحول لونها إلى البني الخفيف. قدميها ساخنة. يمكنك تجميدها وإعادة تسخينها مرة أخرى.



الدجاج المحشو

«إيلين هارديت»

قومي بطهي بصلة مفرومة مع ٢ من القرع الصيفي المقطّع شرائح بدون تقشيرعلى البخار مع قليل من الماء لمدة خمس دقائق. في إناء كبير، قومي بخلط ١/٢ كوب من الزبد السائح مع ١ عبوة من كريمة حساء الدجاج غير مخففة، مع ١ كوب من الكريمة الحامضة مع ١ كوب من مرق الدجاج. أضيفي إلى هذا الخليط ٣ كوب من مكعبات الدجاج المسلوق. قلّبي المكونات ثم أضيفي البصل والقرع الدافئ. اخلطيها معاً ثم صبيها في طبق للخبيز بسعة ٩ x ١٣ بوصة على درجة حرارة ٣٥٠° لمدة حوالي ٤٥ دقيقة أو إلى أن تغلي. هذا الطبق يكفي ٨ أشخاص.



الدجاج «روتيني كمفورت»

«شيري تيلور كامنز»

المقادير:

٤ صدور دجاج مخلية من العظم

٤ شرائح من لحم الخنزير المتبل

٣٤٠ جرام من كريمة حساء المشروم

٥٠٠ جرام من الكريمة الحامضة

٥٠٠ جرام من المكرونة الروتيني

الطريقة:

قومي بتغليف كل صدر من صدور الدجاج بشريحة من لحم الخنزير المتبل وضعيها في صينية مقاس ١٣ x ٩ بوصة. اخبزيها في درجة حرارة ٣٥٠° لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن تصبح طرية ولها صوص شفاف. قومي بسلق المكرونة في ماء مملح كما هو موضح على العبوة. جففيها، ثم أضيفي الكريمة الحامضة وحساء المشروم للمكرونة، واخلطيها جيداً. أضيفي الصوص الناتج عن الدجاج، واخلطيها جيداً معاً. أخرجي الصدور من الإناء، ثم صبي النودلز في الصينية وضعي على السطح صدور الدجاج واخبزيها لمدة ١٥ دقيقة إضافية أو حتى تسخن النودلز.






طبق صوص الإنشيليدا السريع

«ليزا كوبين»

المقادير:

٣٠ جرام من البرجر

١ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً

١ عبوة من خلطة صوص الإنشيليدا الجاف (المعد بحسب التعليمات المكتوبة على العبوة)

١ عبوة صغيرة من صلصة الطماطم

١ عبوة (٨ قطع) من كعك دقيق الذرة

٢ كوب من الجبن المكسيكي المبشور

الطريقة:

قومي بتشويح البرجر والبصل وعمل صوص الإنشيليدا. اخلطي نصف الصوص مع الهامبرجر. قومي بتحمير الكعكات في قليل من زيت الزيتون ودعيها تجف على ورق نشّاف. ضعي ملعقتان مملوءتان من خليط اللحم وقليل من صلصة الطماطم على كل كعكة واطويها نصفين، مع الضغط عليها قليلاً. بعد ذلك قومي بسكب بقية صوص الإنشيليدا والجبن المبشور على الوجه. يمكن أخذها بعد ذلك إلى أي مكان وخبزها فيما بعد في درجة حرارة ٣٧٥° لمدة ٣٠ دقيقة. جمّديها جيداً. يمكن صنع هذه الوصفة قبل الاحتياج إليها بليلة ثم وضعها في الثلاجة وإعادة تسخينها مرة أخرى.



الكتف المشوية على الطريقة الهندية

«لانيتا برادلي بويد»

المقادير:

١,٣ – ١,٨ كيلو من لحم الكتف المشوية المخلية

١/٢ ملعقة صغيرة ملح

١ ملعقة كبيرة دقيق




٢ فص ثوم كبير مفروم

٥ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

١ بصلة كبيرة مقطعة شرائح

١٢ حبة فلفل كاملة

١٢ حبة فلفل حلو كاملة

١ ملعقة كبيرة فجل حار مبشور

١/٢ كوب من الماء

١/٤ كوب من الخل المخفف

٦ حبات جزر مقشرة ومقطعة مكعبات

٤ حبات بطاطس مقشرة ومقطعة إلى نصفين

الطريقة:

قومي بتشويح الثوم في الزيت الساخن، ثم ضعي اللحم المشوي مع الملح في الدقيق، ثم ضعيه على زيت الثوم وشوحيه من جميع الجوانب. أخرجي اللحم من الإناء، ثم ضعي شرائح البصل في الطاسة وضعي اللحم على الوجه. أضيفي حبات الفلفل، والفلفل الحلو والفجل الحار والماء والنبيذ، واتركي الخليط حتى يغلي، ثم قومي بتغطيته وتهدئة الحرارة. اتركيه ينضج لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن يصبح طرياً. للتقديم، أبعدي الجزر والبطاطس. اخلطي الصوص المتبقي على نار عالية. تلك الوجبة تكفي ٦ – ٨ أشخاص.

(من المفضّل أن تصنعي هذه الوجبة وأنت متواجدة فترة طويلة بالمنزل لكي تراقبيها، ويمكن للأسرة التي ستقدمينها إليها أن تعيد تسخينها بسهولة في الفرن أو في الميكروويف عندما يريدون استخدامها.)



بسكويت السوسيس

«لانيتا براندلي بويد»

في هذه الوصفة أقوم فقط بتحمير السوسيس واستخدم وصفة البسكويت الموجودة على عبوة البسكويت. ضعيها على مفارش ورقية جذّابة في علبة مزينة بحيث لا يكون من الضروري أن تسترديها مرة أخرى. لقد اعتدت أن أصنع سلة غالية الثمن مع مفارش رخيصة الثمن، ولكني وجدت أنه برغم ما أقول ورغم أن اسمي




ليس مكتوب عليها إلا أنها ترد لي مرة أخرى دائماً.



دجاج بصوص الإنشيليدا

«إيلين هارديت»

ضعي عبوة من عشر قطع من رقائق الذرة في صينية خبيز بحجم ٩ X ١٣ بوصة. اهرسيها بخفة بمفرمة البطاطس. أخرجي نصف الكمية، واتركي النصف الآخر في القاع. اخلطي جيداً في إناء كبير: ١ كوب سور كريم، ٢ عبوة من كريمة حساء الدجاج، ١/٢ كوب من البصل المفروم، عبوة صغيرة من الفلفل الأخضر الحار، ١/٢ كوب من اللبن، ٣ كوب من مكعبات الدجاج المسلوق. اسكبي هذا الخليط على الرقائق الموجودة في الصينية، ثم انثري عليه ١ كوب من الجبن المبشور. الآن أضيفي على الوجه بقية الرقائق المهروسة. أخيراً، أضيفي على الوجه كوب آخر من الجبن المبشور. اخبزي الخليط في درجة حرارة ٣٥٠° لمدة حوالي ٣٠ دقيقة. تكفي الوجبة من ٦ – ٨ أشخاص.



الوصفات التي لا تحوي اللحوم:

ثلاث قوالب من كعكة السبانخ بالجبن

«ماريتا ليتور»

المقادير:

٢ كوب لبابة خبز فرنسي (فينو)

٨ ملعقة كبيرة زبد سائح

٣٠٠ جرام من السبانخ المفرومة المجمدة المطهية بحسب التعليمات الموجودة على العبوة، ومجففة

٢ عبوة (١٦٠ جرام) جبن كريمي

١/٤ كوب كريمة لباني

١/٢ ملعقة صغيرة ملح

١ ملعقة صغيرة مستردة




٤ بيضة

١ ١/٤ كوب جبن جروير مبشور

١/٤ كوب جبن بارميزان مبشور

١/٤ ملعقة صغيرة بابريكا

١/٨ ملعقة صغيرة فلفل اسود

١/٤ كوب بصل أخضر مفروم

الطريقة:

قومي بتسخين الفرن قبل البدء على درجة حرارة ١٨٠°. قومي بخلط لبابة الخبز مع الزبد السائح واضغطي عليها في قاع الصينية. اخبزيها من ٨ - ١٢ دقيقة حتى يصير لونها برونزياً.

في إناء كبير، قومي بتسخين الجبن الكريمي مع كريمة الخفق والمستردة حتى تتجانس وتذوب. أضيفي البيض، واحدة فواحدة، واخفقي جيداً بعد إضافة كل واحدة. أضيفي السبانخ المطهية والجبن المبشور والبابريكا والفلفل الأسود والبصل الأخضر. قومي بالخفق ببطء حتى يختلط الجميع معاً. اسكبي الخليط على العجينة المخبوزة أو في صينية مرشوشة بقليل من زيت الطهي.

اخبزي الخليط لمدة ساعة وربع أو حتى يصير لون الخلطي برونزياً. اتركيه يبرد لمدة ١٥ دقيقة، ثم قطعيه. يكفي من ١٠ - ١٦ شخص كفاتح شهية أو طبق جانبي، ومن ٦ - ٨ أشخاص كطبق رئيسي.



طبق الفلفل الأخضر بالجبن

«كيم چونسون»

المقادير:

٢/١ كيلو جبن شيدر (أو أكثر لو كنت تحبين الجبن)

٣ عبوة (٢١٠ جرام) من الفلفل الأخضر الكامل

١ عبوة لبن مكثّف

٣ ملعقة كبيرة دقيق




٤ بيضة

١ عبوة صغيرة من صوص الإنشيليدا

الطريقة:

قومي برش صينية مقاس ٩ x ١٣ بوصة بالدقيق لمنع الالتصاق. قومي بوضع طبقة من الفلفل الأخضر ثم من الجبن، مبتدئة بالفلفل الأخضر، مع ترك حوالي ١ كوب من الجبن. اخلطي اللبن المعلّب مع الدقيق والبيض ثم اسكبيهم فوق الطبقات. اسكبي عبوة صوص الإنشيليدا بحرص على محتويات الكسرولة كلها، ولكن لا تقومي بخلطها أو تقليبها. اخبزي الصينية في درجة حرارة ٣٧٥ فهرنهايت من ٢٥ - ٣٠ دقيقة. أخرجيها من الفرن وانثري عليها بقية الجبن المبشور. يمكن صنع هذه الوصفة في الليلة التي تسبق الاحتياج إليها، ثم توضع في الثلاجة ويعاد تسخينها عند الاستخدام.



طبق البروكلي

«كاثي بويلي»

المقادير:

٣ علبة من البروكلي المفروم المجمد (يطهى بحسب التعليمات ثم يجفف)

١ كوب من المايونيز

٢ عبوة من كريمة حساء المشروم

٣ بيضة

١ ملعقة كبيرة بصل طازج مفروم

جبن شيدر مبشور

عبوة صغيرة من المقرمشات

الطريقة:

قومي بتسخين الفرن قبل البدء بدرجة حرارة ٢٠٠ °. أحضري صينية من البايركس مقاس ٩ × ١٣، وقومي بخلط المايونيز مع الحساء حتى يختلطا جيداً. أضيفي البيض، وقلّبي جيداً. أضيفي البصل المفروم وقلّبي جيداً. قومي بفرش البروكلي المجفف جيداً ثم انثري الجبن الشيدر على الوجه. اطوي للداخل بخفة، ثم ضعي طبقة

أخرى من الجبن واطوي للداخل بخفة. رشي المقرمشات على الوجه بحيث تغطي الإناء كله. اخبزي الصينية لمدة ٤٠ دقيقة. وبعد ٣٠ دقيقة، قومي بتغطية الإناء بالفويل حتى لا تحترق المقرمشات. أطفئي الفرن بعد ٤٠ دقيقة واتركي الصينية داخل الفرن لمدة ١٠ دقائق أخرى. أخرجي الصينية من الفرن ودعيها تهدأ لمدة ١٥ دقيقة قبل التقديم.



الباذنجان بالبارميزان

«سوزان چينز»

المقادير:

١ ثمرة باذنجان كبيرة مقطعة شرائح (بالقشر) بسمك ١/٢ بوصة.

٢ كوب لبابة خبز فينو جافة

٣/٤ كوب جبن بارميزان

١/٢ ملعقة صغيرة ورق ريحان مطحون

١ عبوة صوص راجو

١ كوب دقيق في كيس من البلاستيك

٣ بيضة مخفوقة في طبق

١/٢ ملعقة صغيرة ملح ثوم

١ ١/٢ كوب جبن موتزريلا مبشور

طاسة عميقة بها زيت زيتون مع زيت ذرة

الطريقة:

سخني الزيت في طاسة قلي من التيفلون. قطعي شرائح الباذنجان بسمك ١/٢ بوصة. ثم اغمسيها وهزيها في كيس به دقيق. اخفقي البيض في طبق. اخلطي ١/٢ كوب جبن بارميزان مع لبابة الخبز في طبق منفصل. ثم أسقطي الباذنجان المغموس في الدقيق داخل البيض ثم ضعيه مع خليط لبابة الخبز. حمرّي ٣ – ٤ قطع من الباذنجان في وقت واحد حتى يصير لونهم ذهبي من الجانبين. ضعيهم على مناشف ورقية. وكرري العملية حتى يفرغ الباذنجان كله.




ضعي طبقة واحدة من الباذنجان في قاع صينية بيركس بحيث يغطيها كلها. أضيفي إليه جبن الموتزريلا بكثافة ثم ضعي عليه الصوص. كرري العملية بحيث يكون الصوص في الطبقة النهائية. انثري المزيد من جبن الموتزريلا بخفة على الوجه وأي قطع متبقية من اللبابة وجبن البارميزان. اخبزيها وهي مغطاة في فرن بدرجة حرارة متوسطة ١٨٠° حتى الغليان لمدة حوالي ٤٥ دقيقة. قدميها مع المكرونة المشوحة في الزبد الخفيف مع السلاطة الخضراء.

ملحوظة: تعتبر هذه واحدة من أفضل أطباق الخضروات لأنها شديدة السهولة وتتماسك بطريقة جيدة. في رأيي، فإن تمليح الباذنجان وتجفيفه على مناشف ورقية كما تقول معظم كتب الطهي هو مضيعة للوقت والقيمة الغذائية.



البطاطس البانية

«سوزان چينز»

المقادير:

٤ – ٥ حبات بطاطس مقشرة ومقطعة شرائح

١/٢ بصلة مفرومة ناعماً

١ عبوة من كريمة حساء المشروم

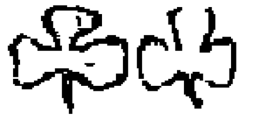
٢ كوب من الجبن الشيدر المبشور

١ عبوة حساء، عبوة لبن كاملة + ملح وفلفل بحسب الرغبة.

الطريقة:

ضعي طبقات من البطاطس والبصل والملح والفلفل والجبن المبشور في صينية كبيرة، وكرري العملية. اخلطي الحساء مع اللبن واسكبيه فوق البطاطس. أضيفي المزيد من اللبن عند الحاجة حتى إلى ١/٢ بوصة من حافة البطاطس. غطي الصينية بالفويل واخبزيها في درجة حرارة ١٨٠° لمدة ساعة. أزيلي الفويل واستمري في خبزها إلى أن يخرج السكين الذي يغرس فيها بسهولة وبدون آثار، وتكون البطاطس ذهبية اللون. أعيدي تسخين البواقي في طاسة قلي من التيفلون، بدون الحاجة لاستخدام الزيت. غطي الطاسة واقلي على حرارة عالية متوسطة حتى يصبح القاع مقرمش، اقلبيه وحمري الجانب الآخر.



قواقع المانيكوتي بالسبانخ والجبن

«ماكسين مارسوليني»

المقادير:

١ عبوة جبن ريكوتا

١ بيضة مخفوقة

١/٢ عبوة من السبانخ المفرومة المجمدة والمجففة

١ كوب جبن موتزريلا مبشور

١/٢ كوب جبن بارميزان مبشور

١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب

١ ملعقة صغيرة ثوم مفروم

١ كوب صوص الاسباجتي

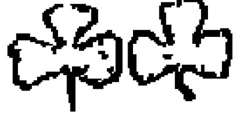
١ عبوة قواقع المانيكوتي، غير مطهية

٢ كوب ماء

الطريقة:

اخلطي جبن الريكوتا مع البيض والسبانخ وجبن الموتزريلا وجبن البارميزان وجوزة الطيب والثوم معاً في إناء خلط. اخلطي ١/٤ كوب من صوص الاسباجتي مع ١/٢ كوب من الماء. ثم قسّمي هذه الكمية على صينيتين. صبي بكمية متساوية على قاع الصينيتين. املأي قواقع المانيكوتي بخليط الجبن وضعي نصف القواقع في كل صينية. اخلطي ٢ كوب من صوص الاسباجتي مع ١/٢ ١ كوب ماء . واسكبي نصف هذا الصوص الخفيف على كل صينية. رشي جبن البارميزان على القواقع، ثم غطيها واخبزيها في درجة حرارة ١٩٠° لمدة ٤٥ دقيقة. سخّني بقية صوص الاسباجتي ثم ضعيه على القواقع عند التقديم. ثم أضيفي بقية جبن البارميزان. يكفي كل شخص ٢ من قواقع المانيكوتي.






أطباق الحساء :

حساء الشودر بالذرة

من أطباق عائلة ليتور

المقادير:

٢ لتر لبن

ملح وفلفل بحسب الرغبة

١ – ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعماً

حمّري ١/٤ رطل لحم وضعيه جانباً

قومي بقلي ١ بصلة مفرومة في صوص تحمير اللحم

أضيفي ٢ كوب من مكعبات البطاطس المسلوقة

أضيفي ٢ عبوة من كريمة الذرة

أضيفي ١ عبوة من الذرة

الطريقة:

على نار متوسطة، أضيفي ببطء اللبن.

أضيفي الملح والفلفل بحسب الرغبة.

أضيفي اللحم والبقدونس المفروم.

أضيفي بقية المكونات.

سخّني جيداً لكن بدون الوصول لدرجة الغليان.

هذا طبق رائع إذا أعيد تسخينه في اليوم التالي، وربما يحتاج لإضافة المزيد من اللبن.






حساء تورتيلا الدجاج

«بينيلوب كارليڤاتو»

اخلطي:

٥٠٠ جرام من مرق الدجاج

٤ كوب من صدور الدجاج (المسلوق والمقطع مكعبات صغيرة)

١ كيلو من يخنة الطماطم المكسيكية

١ حزمة من البصل الأخضر المفروم

١ عبوة من الذرة المكسيكية

٢ عبوة من الفاصوليا المجففة

الطريقة:

اتركي هذه المقادير تغلي في الفرن، ثم اطفئي النار وأضيفي البصل الأخضر. ثم بردّي الخليط وضعيه في الثلاجة حتي يصبح جاهزاً للنقل. يكفي ٦ أشخاص.

أضيفي أيضاً كيساً من رقائق كعك الذرة مع ٢ كوب من الجبن الشيدر المبشور مع الحساء.

أضيفي الرقائق والجبن لكل طاجن حساء مع التسخين.



كريمة حساء البروكلي

«شيري تيلور كامينز»

المقادير:

١ جزرة صغيرة مقشرة ومبشورة

١ بصلة صغيرة مفرومة

٤٠٠ جرام من مرق الدجاج

٢٠٠ جرام من البروكلي المفروم والمجفف

١ كوب جبن شيدر مبشور




٦ ملعقة كبيرة زبد سائح

٨ ملعقة كبيرة دقيق

ملح وفلفل بحسب الرغبة

الطريقة:

قومي بخلط الجزر مع البصل مع الملح والفلفل ومرق الدجاج والبروكلي معاً في إناء كبير ودعيها تغلي حتى يصير الجزر طرياً. أضيفي الجبن الشيدر ثم هدئي النار لمدة عشر دقائق. اخلطي الزبد السائح مع الدقيق مع التقليب ببطء حتى يتكون قوام الحساء ويمتزج جيداً. قومي بالتسخين مرة أخرى بدون غليان حتى يتكون قوام سميك. تقدم لخمس أشخاص. عادة ما أقوم بعمل كمية مزدوجة لأن المقدار الواحد لا يكفي عادة، فأضيف مزيداً من البروكلي. يمكن استخدام أساس هذا الحساء لحساء القرنبيط، أو البطاطس أو غيره.

قدمي هذا الطبق مع الخبز البيتي. في أغلب الأحيان عندما يكون الشخص حزيناً فإنه لا يكون جائعاً ولا يحتاج إلى وجبة كبيرة بل يكون راضياً تماماً بحساء ساخن للعشاء، فالحساء يدفيء النفس أيضاً.



حساء البرجر (يحبه الأطفال)

«دين كروي»

المقادير:

١ رطل من اللحم البقري المشوّح

٢ عبوة من الخضروات المجففة

١ عبوة من الطماطم المفرومة

٢ – ٣ كوب ماء

١ عبوة من خلطة حساء البصل

الطريقة:

قومي بوضع جميع المقادير في كسرولة حتى تغلي. قلّبي لمدة ٢٥ دقيقة. (أضيفي أيضاً أية مكونات عندك في الفريزر يمكن أن تصلح لحساء الخضروات، مثل أية مكرونة متبقية، أرز، الخ).

اخبزي عبوتين من خبز الذرة، فتحصلين على وجبة رائعة.



حساء بروكلي سهل الصنع

«چودي والاس»

المقادير:

١ بصلة متوسطة مفرومة ومشوّحة في الزبد.

٢ علبة من البروكلي المفروم المطهي والمجفف

٢ عبوة من كل من:

كريمة حساء المشروم

كريمة حساء الدجاج

كريمة حساء البطاطس

٦ عبوات لبن

الطريقة:

قومي بمزج جميع المقادير في صينية في الفرن، أو يمكن طهيها في كسرولة. قدميها مع جبن شيدر مبشور على الوجه. إنها رائعة، وجميعنا نعرف أهمية الحساء لتهدئة الجسم والنفس.



حساء الفاصوليا البيضاء

«سوزان چينز»

قومي بوضع جميع المكونات في كسرولة بالترتيب التالي:

٤ – ٥ قطع من لحم كتف الخنزير المجمد (بدون عظم أو دهون ومحفوظة في كيس محكم)

٤٥٠ جرام من الفاصوليا البيضاء المحفوظة

١ جزرة منزوعة الأطراف ومقطعة مكعبات

١/٢ بصلة مقشرة




٤ فصوص ثوم كبيرة ومفرومة

فرع كرفس مقطع (اختياري)

١ كوب من مرق الدجاج

فلفل أسود بحسب الرغبة

قومي بإضافة الماء حتى نصف بوصة فوق السطح

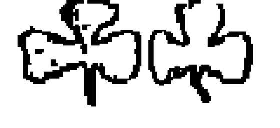
قومي بالتغطية والطهي حتى تصبح الفاصوليا طرية وناضجة. عادة ما أقوم بطهي هذا الحساء من الساعة ٧ صباحاً حتى ٥,٣٠ مساء. قومي بوضع البصل والثوم والكرفس في طاسة مع التشويح في ١/٢ كوب من صوص الفاصوليا مع ١/٢ ملعقة صغيرة من الريحان الجاف، ثم اسكبي هذا الخليط على الفاصوليا. قومي بتقطيع اللحم إلى قطع صغيرة بحسب الرغبة. قدمي الحساء الساخن مع قطع من الخبز بالزبد أو مع خبز الذرة. في بعض الأحيان أقوم بإضافة ١ عبوة صغيرة من صلصة الطماطم.

ملحوظة في الطهي: الوصفة الأساسية السابقة هي الطريقة التي أقوم بها أنا بطهي الفاصوليا، مع تعديل بعض المكونات بحسب الرغبة. دائماً ما أقوم بالاحتفاظ بقطع اللحم في الفريزر في أكياس محكمة. إنني عادة لا أشغل نفسي بنقع الفاصوليا. مع العدس، أقوم بالتركيز على الثوم المفروم والجزر والفلفل الأخضر.

كريمة الفاصوليا الحارة: استخدمي ٤ كوب من الفاصوليا، استبعدي الكرفس والفلفل الأسود. استخدمي قطع لحم الكتف مجمد. عندما تعودين للمنزل بعد العمل، قومي بوضع الجزر والثوم والبصل وبعض الفاصوليا وحساء الفاصوليا في إناء. قومي بتشويح ٢ ملعقة كبيرة من وجبة الذرة مع الشطة الحمراء، ثم أضيفيها إلى الخليط مع التقليب بينما تقومي بإعداد الأرز أو خبز الذرة. إذا قدمت هذا الطبق مع الأرز، قومي برش جبن الشيدر المبشور على الأرز الساخن ثم ضعي الفاصوليا على الأرز.

الفاصوليا: استخدمي ٤ كوب من الفاصوليا، ولحم وبصل وثوم وجزر ومرق دجاج. استبعدي الفلفل الأسود. عندما تنضج الفاصوليا تماماً، أبعديها وافصلي بقية الخضروات ما عدا الجزر. قومي بوضع الفاصوليا واللحم والجزر ومرق الفاصوليا في آنية وقدميها مع الخبز المشوح في الزبد أو مع خبز الذرة أو أي نوع من أنواع الخبز.

حساء الفاصوليا: استخدمي ١ عبوة صغيرة من الفاصوليا (استبعدي الكرفس والفلفل الأسود). في نهاية عملية الطهي، أضيفي الجزر والبصل والثوم و٢ معلقة كبيرة من الفاصوليا والحساء في إناء. أضيفي ١ أو ٢ من الفلفل المدخّن الحار، مع التشويح. عودي إلى إناء الفاصوليا وسخنيه لمدة نصف ساعة إضافية أثناء قيامك

بطهي خبز الذرة لتقديمه مع الحساء. صبي الحساء في طواجن صغيرة وضعي على الوجه كريمة حامضية، وبصل أحمر مفروم، وطماطم طازجة مبشورة.



السلطات:

سلاطة اليوسفي باللوز المميزة

من «لورين»

٦ كوب من المكونات الخضراء للسلطة (استخدم خس الكابوتشي)

١ كوب بصل أخضر مقطع شرائح رفيعة

١/٣ كوب من اللوز المحمص

(أقوم بتحميصه في فرن تحميص وأراقبه بحرص لأنه يحترق بسرعة.)

٢ عبوة كبيرة من اليوسفي المجفف

قومي بخلط جميع المكونات مع كمية التوابل المطلوبة.

التتبيلة:

٣ ملعقة كبيرة سكر

٣ ملعقة كبيرة خل

١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

١/٤ ملعقة صغيرة عصير اللوز

قومي بخلط المكونات وإذابتها معاً ثم أضيفي إليها ١/٢ كوب من الزيت، ورجّيها جيداً حتى تختلط تماماً.



سلاطة الدجاج الصينية

١ رأس خس مبشورة أو مقطعة

٢ كوب شوربة دجاج

٤ بصلة خضراء




١/٤ كوب لوز

٢ ملعقة كبيرة سمسم

أرز أو نودلز

قومي بخلط جميع المكونات مع كمية التوابل المطلوبة.

التتبيلة: (عادة ما أقوم بصنع ضعف هذه الكمية.)

٢ ملعقة كبيرة سكر

١ ملعقة صغيرة ملح

٣ ملعقة كبيرة خل أرز

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

قومي بخلط المكونات وإذابتها معاً ثم أضيفي ١/٤ كوب زيت سلاطة وملعقة كبيرة من زيت بذور السمسم.



سلاطة الليمون الطازج

١ رأس خس كابوتشي مقطعة

٢ ثمرة جريب فروت مقشرة ومقطعة أجزاء

١ بصلة متوسطة حمراء مقشرة ومقطعة شرائح رقيقة

١ كوب من المكسرات المفضلة لديك

قومي بخلط جميع المكونات مع كمية التوابل المطلوبة.

التتبيلة:

١/٣ كوب خل أحمر

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود

١/٤ ملعقة صغيرة مستردة جافة

٢/٣ كوب زيت زيتون

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

٣ قطرات من صوص التاباسكو

اخلطي الأربعة مكونات الأولى، ثم أضيفي الزيت وعصير الليمون وصوص التاباسكو، ثم رُجِّي المزيج جيداً.



سلاطة التونة الحارة اللذيذة بالشبت

«دين كروي»

٢٤٠ جرام مكرونة بشكل القواقع مسلوقة ومجففة

٢- ٣ عبوة من لحم التونة الأبيض قطعة واحدة

١ كوب كرفس مقطع شرائح رفيعة

١/٣ كوب بصل مفروم أو بصل أخضر

٦ ملعقة كبيرة مايونيز

٦ ملعقة كبيرة عصير ليمون

٣ ملعقة كبيرة خل أبيض

٣ ملعقة كبيرة من رقائق البقدونس المجففة

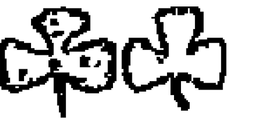
١/٢ ١ ملعقة صغيرة شبت

١/٢ ١ ملعقة صغيرة ملح

١ ملعقة صغيرة فلفل أسود

في إناء واسع، قومي بخلط التونة مع المكرونة مع الكرفس مع البصل. في إناء آخر صغير، اخلطي المايونيز مع عصير الليمون مع الخل مع البقدونس مع الشبت مع الملح والفلفل. اخلطيها جيداً حتى تمتزج تماماً. اسكبي الخليط على خليط التونة مع التقليب جيداً. برّدي السلاطة حوالي ٨ ساعات على الأقل حتى تختلط النكهات. قدميها مع الطماطم الطازجة والمقرمشات. أضيفي المزيد من الملح والفلفل والشبت. كما أستخدم أيضاً البقدونس الطازج عندما يتوفر لديّ. إنها شهية تماماً!



قالب التونة بالليمون

«باربارا أنسون»

يبدو هذا الصنف غريباً لكنه شهي جداً ويستخدم كعشاء صيفي خفيف.

٩٠ جرام من چيلاتين الليمون

١ ملعقة كبيرة خل

١/٢ كوب مايونيز

١٨٠ جرام تونة مجففة

١/٢ كوب كرفس مفروم

٢ بيضة مسلوقة جيداً ومفتتة

قومي بإذابة الچيلاتين في ١ كوب ماء ساخن. أضيفي ١/٢ كوب ماء بارد، والخل والمايونيز. اخلطي المكونات بمضرب خفق. قومي بتبريد الخليط إلى أن يصير غليظاً، وعندها قومي بخفقه حتى يصبح هشاً. أضيفي التونة والكرفس والبيض. ثم قومي بتبريده مرة أخرى حتى يتماسك في قالب بيركس ٨ بوصة أو ٩ x ٥ بوصة. يكفي من ٦ – ٨ أشخاص.



سلاطة البروكلي

«باربارا أنسون»

هذا الطبق لذيذ بطريقة ملحوظة، رغم أني حتى لا أحب البروكلي!

رأس كبيرة من البروكلي مقطعة وردات صغيرة

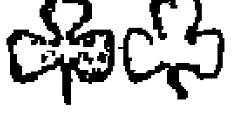
١/٢ كوب زبيب

١/٢ كوب بصل أحمر مفروم

١/٤ كيلو شرائح لحم مطهي ومفتت

التتبيلة:

١/٢ كوب مايونيز

٢ ملعقة كبيرة سكر

١/٢ ١ ملعقة كبيرة خل أرز

انقعي البروكلي والزبيب والبصل في التتبيلة لمدة ساعة على الأقل. أضيفي اللحم المفتت قبل التقديم مباشرة.

يكفي ٨ أشخاص.



سلاطة خضراء للأربع وعشرين ساعة

«باربارا أنسون»

قومي بترتيب الطبقات التالية في طبق بيركيس حجم ٩ x ١٣ بوصة:

١ رأس خس مقطعة أو مبشورة

١ كوب بازلاء مجمدة مسلوقة ومجففة

١ حزمة من البصل الأخضر المبشور

١ ثمرة فلفل أخضر مفروم

١ كوب كرفس مفروم

١ عبوة صغيرة زيتون أسود مفروم (اختياري)

١ كوب خيار مقطع، اختياري

١/٢ رطل شرائح لحم مطهية ومفتتة

قومي بتوزيع المايونيز بخفة على الوجه وانثري عليه الجبن الشيدر المبشور.

قومي بتبريدها في الثلاج لعدة ساعات أو طوال الليل لإعطاء نكهة أفضل (كما يمكن أكلها في الحال).






الحلوى:

كمبوت صيفي

«لورين»

١ كوب سكر

١٢٥ جرام زبد

١ كوب لبن

١ كوب عصير

فاكهة طازجة من اختيارك، أو ٢/١ ١ كيس من الفاكهة المجمدة

أذيبي الزبد وضعيها في صينية مقاس ٩ X ١٣ بوصة. أضيفي الفاكهة. قومي برش السكر مع العصير على الفاكهة بطريقة متساوية. اسكبي اللبن على الكل مع الضغط بخفة. اخبزيها في درجة حرارة ١٨٠° لمدة من ٤٥ – ٥٥ دقيقة.



كعكة المشمش

«ماريتا»

المقادير:

٢ كوب دقيق

١ كوب سكر بني

٢/١ ١ قالب زبد (٤/٣ كوب)

١ بيضة

١ كوب زبدة لبن

١ ملعقة صغيرة ڤانيليا

١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر

١ كوب مشمش مجفف مقطع




١ كوب جوز مفروم

الطريقة:

في إناء متوسط وباستخدام الأصابع، قومي بخلط المكونات الثلاث الأولى حتى تمتزج جيداً. افصلي كوب من هذا الخليط واتركيه جانباً.

في إناء كبير، قومي بخفق البيض بشوكة أو بمضرب إلى أن يُخفَق جيداً، ثم أضيفي بقية المكونات الجافة (بدون الكوب الذي تركتيه جانباً)، واخفقيه جيداً حتى يثقل قوامه قليلاً.

قومي برش صينية ١٢ X ٩ بوصة بالدقيق بخفة، ثم اسكبي فيه العجينة بطريقة متساوية.

في الإناء الأول الذي احتوى على المكونات الجافة، قومي بخلط كوب العجين الذي ترك جانباً مع المشمش والجوز. قومي بوضع هذه العجينة بصورة متساوية على العجينة السابقة مع الضغط على السطح برفق لتثبت.

اخبزي الكعكة في درجة حرارة ١٨٠° لمدة من ٣٠ – ٣٥ دقيقة حتى يصير لونها ذهبياً وترتفع بصورة متساوية، ويخرج منها السكين بقرب المنتصف بسهولة وبدون آثار. اتركيها تبرد لمدة ٥ – ١٠ دقائق. قطعيها شرائح وقدميها ساخنة. يمكن حفظها لمدة يومين أو ثلاثة في حاوية محكمة.



كعكة الحزن

«شارون جريشام»

المقادير:

١ كوب دقيق

١ كوب سكر

١ قالب زبد سائح أو مارجرين

١ عبوة فاكهة حشو

اخلطي المقادير معاً واخبزيها لمدة حوالي ساعة في درجة حرارة ١٨٠° .




فطيرة شيكولاتة بدون سكر

«ساندي أرينجتون»

هذه الفطيرة شديدة البساطة، ولكن الناس يحبونها دائماً. وحيث أن زوجي من مرضى السكر، فإني أحاول أن أفكر في الآخرين الذين يرغبون في أطعمة خالية من السكر. سيشعر هؤلاء الناس أنهم مميزون لأن أحداً يفكر فيهم ويبذل جهداً لكي يعد لهم حلوى يستطيعون أن يأكلوها.

المقادير:

فطيرة مخبوزة على شكل قواقع أو مقرمشات محلاة

علبة كبيرة من بودنج الشيكولاتة بدون سكر

١٠٠ جرام جبنة كريمي قليلة الدهون

جوز مبشور (اختياري)

كريم شانتي

اخفقي الجبن الكريمي جيداً حتى تنعم ثم أضيفي البودنج المعدّ بحسب التعليمات المكتوبة على العلبة. أخلطي الإثنين معاً. رشي الجوز المبشور في قاع الفطيرة. قومي بوضع خليط البودنج والجبن الكريمي على الفطيرة. ضعيها في الثلاجة حتى تتماسك، ثم ضعي الكريم شانتي قبل التقديم مباشرة.



فطيرة الجبن التقليدية

«لانيتا برادلي بودي»

قومي بتسخين الفرن قبل البدء على درجة حرارة ٢٠٠°. أخرجي فطيرة مجمدة من الفريزر. أذيبي قالب زبد أو مارجرين في الميكروويف. أضيفي ٢/١ ١ كوب سكر للزبد السائح مع التسخين والتقليب. ضعي الفطيرة في الفرن لمدة ١ دقيقة. بمجرد أن تنتهي الدقيقة أخرجيها وقطعي الجوانب. أضيفي لخليط الزبد والسكر ثلاث بيضات، ٢/١ ١ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة و ٢/١ ١ ملعقة صغيرة خل، و ١ ملعقة صغيرة ڤانيليا. اخفقي الخليط جيداً بمضرب سلك. ضعي الخليط على الفطيرة واخبزيها في فرن بدرجة حرارة ١٨٠° لمدة ١٥ دقيقة. ثم هدئي حرارة الفرن (بدون فتح الفرن) حتى درجة ١٥٠° واخبزيها لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة حتى يصبح الوجه هشاً، وتهتز قليلاً من الوسط. برّديها وغطيها بورق فويل مما يسهل نقلها إلى أي مكان دون أن يكون عليك أن تستردي طبق الفطيرة.




الكعك الأصفر اللذيذ

«إيلين هاردت»

اخلطي عبوة من خلطة الكعك الأصفر، وأضيفي إليها البيض والماء والزيت بحسب التعليمات المكتوبة. أضيفي ٢٤٠ جرام من الجبن الكريمي في إناء كبير، ثم ضعيها في الميكروويف لمدة دقيقة واحدة على حرارة مرتفعة، ثم أضيفي الزبد مع ١/٢ كوب من السكر، اخفقي جيداً. أعدّي ٢ صينية مستديرة للكعك مع وضع ورق زبدة في قاع كل منهما. قومي بتقسيم الزبد على الصينيتين. اخبزي الفطير لعدة دقائق أخرى أكثر مما في التعليمات. لا تحتاج هذه الكعكة للتجميد وطعمها يشبه كثيراً كعكة الجبن. قدميها مع التوت الطازج أو مع فاكهة حشو فطائر من أي نوع.

ثم قدميها بعد تزيينها بالكريم شانتيه على الوجه. ضعي الكعكة في الثلاجة. اصنعي اثنين لتكفي ١٦ شخصاً.



كعكة الجبن برقائق الشيكولاتة

«لانيتا برادلي بويد»

المقادير:

١٦٠ جرام من الجبن الكريمي

٥ عبوات من حلوى رقائق الشيكولاتة

٢ بيضة

١ كوب سكر

١ ملعقة صغيرة ڤانيليا

الطريقة:

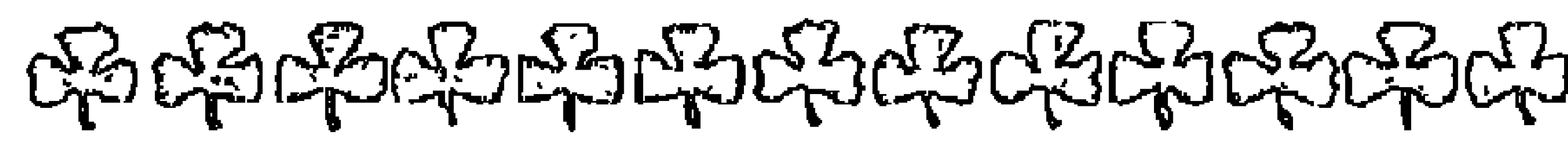
قومي بتقطيع ١٥ قطعة حلوى لشرائح واتركيها جانباً للوجه. رشي صينية مقاس ١٣ x ٩ بوصة بالدقيق ثم افرشي عليها عجينة الحلوى المتبقية . اخلطي الجبن الكريمي مع البيض مع السكر مع الڤانيليا. (من الأسهل استخدام الخلاط). ثم افرشي الخليط على العجينة. ضعي ١٥ شريحة حلوى على الوجه. اخبزيها في درجة حرارة ١٧٠° لمدة ٣٠ دقيقة.




فطيرة (موفينيه) بسيطة جداً

«چيني بيشوب»

خذي عبوة من خلطة الكعك (أسهل وأرخص نوع، النوع الخالي من البودنج والإضافات)، واخلطيها مع ٥٠٠ جرام من القرع العسلي. ثم ضعيها في صينية واخبزيها بحسب التعليمات المكتوبة على العبوة تماماً في درجة حرارة ١٧٠° لمدة ٣٠ دقيقة. ويمكنك إضافة بعض رقائق الشيكولاتة أو الزبيب. أسرتي تحب هذا الصنف ساخناً ومعه الزبد.



حلوى الكمثرى

«إيلين هارديت»

في صينية مقاس ١٣ x ٩ بوصة قومي بوضع ١ عبوة كبيرة من كمبوت شرائح الكمثرى بعصيرها. خذي عبوة أخرى من شرائح الكمثرى وجففيها من عصيرها، ثم أضيفي الكمثرى نفسها للصينية. انثري ١ عبوة من خلطة الكعك الأبيض أو الأصفر فوق الكمثرى. أذيبي ١ ١/٢ قالب زبد في الميكروويف. اسكبي الزبد على الكعك الجاف، ثم اخبزيها في درجة حرارة ١٧٠° لمدة حوالي ٤٥ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً. تكفي للتقديم لعشرة أشخاص.



فواتح الشهية:

خلطة الجبن اللذيذ

«العمة ڤرچينيا ليتور»

المقادير:

٢٥٠ جرام جبن شيدر

٢٥٠ جرام جبن كريمي

٢ ملعقة كبيرة نبيذ (عصير عنب)

١ ملعقة صغيرة كاري

١ كوب صلصة مانجو

١ حزمة بصل أخضر




الطريقة:

قومي بخلط الأربعة مكونات الأولى. صبيها في قالب وضعيها في الثلاجة لمدة نصف ساعة، أو جمديها حتى تتماسك. اخفقي صلصة المانجو ثم اغمسيها في قالب الجبن حتى لا تخرج للخارج. افرمي البصل الأخضر ورشّيه على الوجه. أضيفي المكسرات المفرية عند الرغبة. قدميها مع المقرمشات.



ساندويتش كُرات الجبن

«بريندا نيكسون»

المقادير:

١ عبوة من الفاصوليا مع حساء الجوز

٤ كوب جبن شيدر مبشور ناعماً

١/٤ كوب بصل مبشور ناعماً

١/٤ كوب فلفل أخضر حار مفروم

١/٤ كوب صوص التاكو (أضيفي المزيد بحسب الحاجة)

الطريقة:

اخلطي المكونات معاً حتى تتجانس وتنعم. برّديها على ورق زبدة. شكّليها على شكل كرة ومرريها على المكسرات أو الجوز المبشور. قدميها مع رقائق الذرة أو مقرمشات الجبن.



صوص الخرشوف الحار

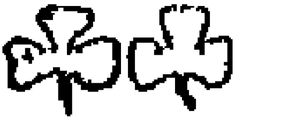
«چو چورينو»

زمن التحضير: ١٠ دقائق... زمن الطهي: ٢٥ دقيقة

٤٥٠ جرام من قلب الخرشوف المجفف والمبشور

٣٠٠ جرام من السبانخ المجمدة والمذابة والمجففة جيداً

١ كوب مايونيز

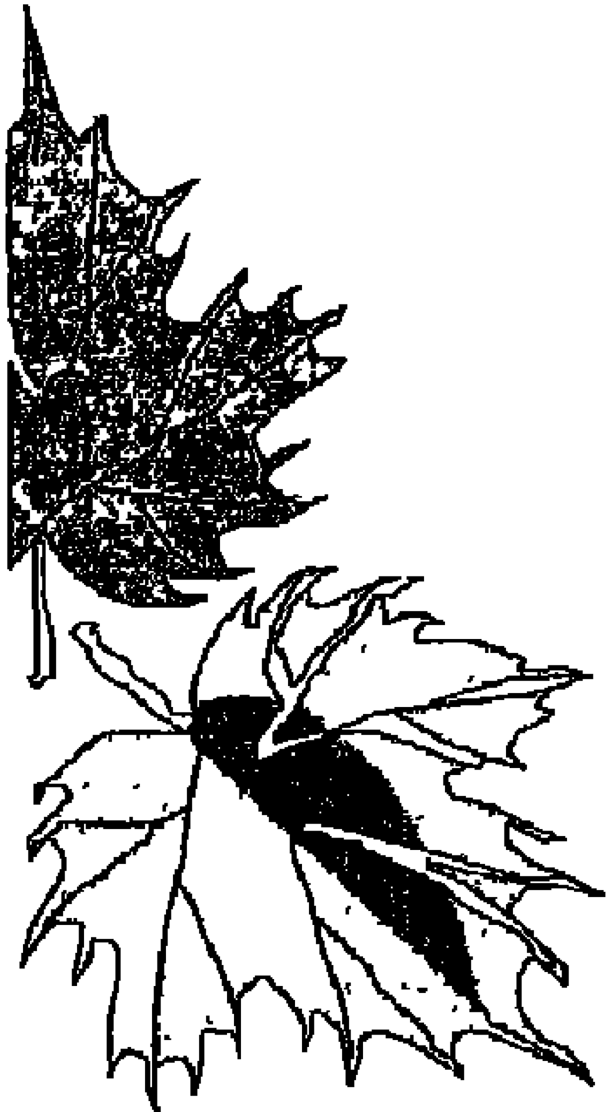



١ كوب جبن رومي مبشور

١ فص ثوم كبير ومفروم (أو أكثر لو كنت من محبي الثوم)

الطريقة:

سخّني الفرن حتى درجة حرارة ١٨٠ ْ. اخلطي جميع المكونات معاً، وضعيها في صينية خبيز مقاس ٩ بوصة. اخبزيها لمدة من ٢٠ – ٢٥ دقيقة أو حتى يصير لونها ذهبياً. قدميها مع رقائق الذرة، أو المقرمشات أو شرائح التوست. تكفي لصنع ٢ كوب.



نبذة عن المؤلفة

لورين ليتور بريجز تعمل في مجال مساعدة القلوب الجريحة على مدى أكثر من عشرين عاماً من خلال مجموعات المساندة، والمؤتمرات الطبية، وهيئة الأصدقاء الشفوقين. ولقد بدأ اهتمام لورين بتعزية من يجتازون بأزمات منذ موت أخويها الصغيرين، فقد مات أول أخ لها عندما كان عمرها سبعة أعوام فقط. فتحت لورين وزوجها راندي بيتهما لجدتها التي عاشت مع الأسرة السنوات الثلاث الأخيرة من حياتها، وكانت لورين متواجدة في صراعات العديد من صديقاتها مع السرطان. لقد علمّت هذه التجارب العديدة لورين ما يحتاجه الناس عندما يجتازون في أوقات عصيبة. وسواء في كتاباتها أو في أحاديثها، تشجّع لورين الناس برسالتها الرعوية والعملية بأننا نستطيع أن نساعد ونساند الأشخاص المحتاجين للتعزية، ونكون جزءاً من عملية شفائهم.

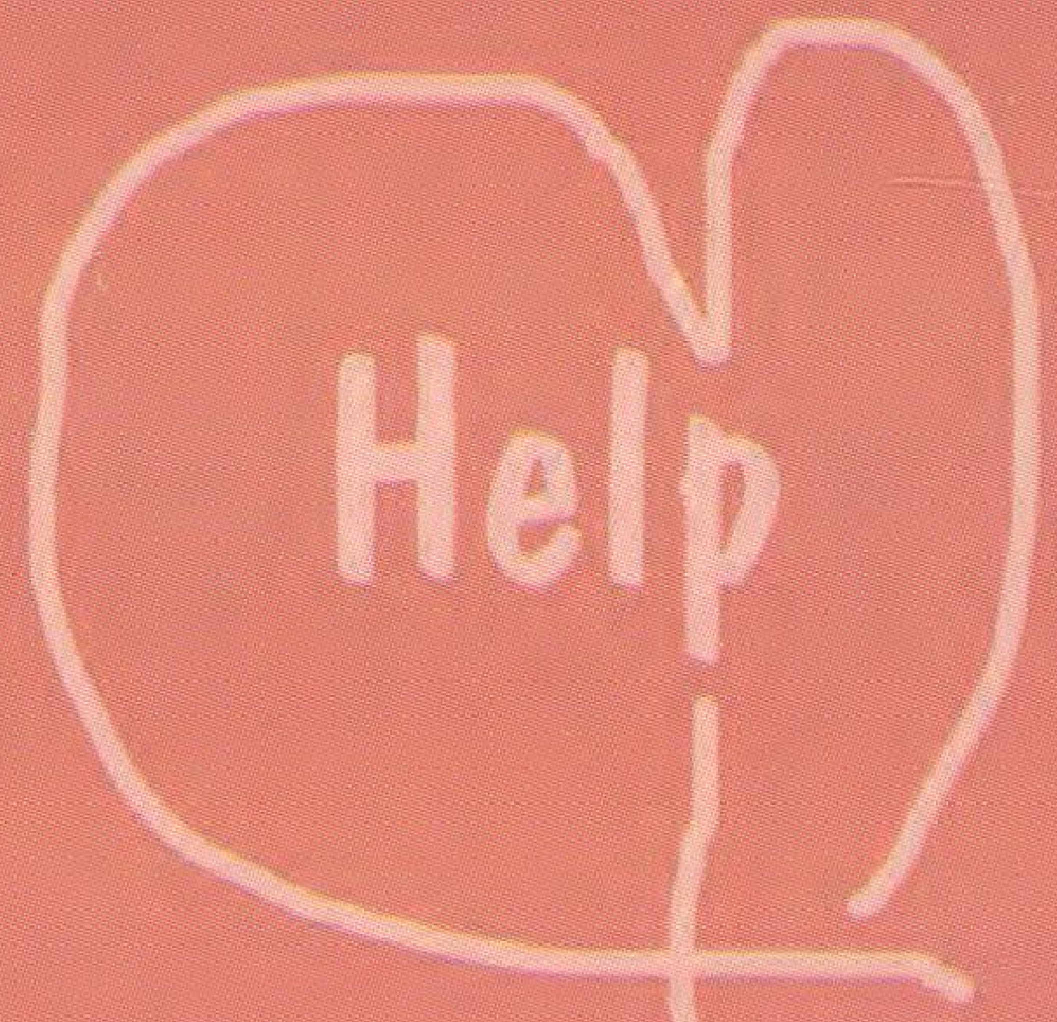
على مدار ثمانية وعشرين عاماً من زواجها، تعلّمت لورين من خلال أمومتها لثلاثة أولاد، ومختلف تجارب الفقد، أن تقدّر أهمية كل يوم وتجعله يوماً ذا معنى. «كل يوم هو هدية» كان هذا هو الشعار الذي تبنته لورين في حياتها. كما أنها حاصلة على درجة علمية في علم النفس. كابنة لمتحدث ومؤلف وطني شهير هو فلورنس ليتور، جاءت مواهب لورين في الكتابة والخطابة طبيعية بالفطرة. وتعتبر لورين وزوجها وأبناءها من العاملين النشطاء في كل من فرق الترنيم والغناء في الكنسية وفي المجتمع، بما في ذلك العيد السنوي للأضواء. وقد قاموا بالأداء في الإنتاج المحلي للأعمال: The Music Man, Fiddler on the Roof, My Fair Lady, The Sound of Music .

خلال سنوات رعايتها للأبناء، حافظت لورين على اهتمامها بالعمل. فقد كان لديها شركة مقرها في المنزل كانت تقوم بأعمال حفظ الكتب والتصميمات التخطيطية والمشورة في إدارة الأعمال لمجموعة مختارة من العملاء. كما أنها وكيل عقاري مرخّص متخصصة في احتياجات العقارات للمرسلين العائدين. وتظهر اهتمامات لورين المهنية في الفصل الذي يتحدث عن تحويل مواهبك وهواياتك واهتماماتك إلى مشروع، في الكتاب الذي ألّفته أختها ماريتا ليتور، You've Got What It Takes. والآن وقد كبر أولادها، تساعد لورين أيضاً في عمل زوجها في تجارة التجزئة.

لورين هي أيضاً واحدة من العاملين في الحلقات الدراسية (مؤتمرات القادة المسيحيين، والمؤلفين، والمتحدثين)، وهي تساعد المتحدثين والمؤلفين والقسوس ومعلمي درس الكتاب في صقل مهاراتهم في الاتصال.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع www.laurenbriggs.com.

فن المساعدة



• هل وقفت قبلاً عاجزاً... ترى صديقاً يتألم وأنت لا تعرف ماذا يمكنك أن تقول أو أن تفعل؟!

• هل حاولت أن تساعد متألماً فزدت ألمه ألماً؟

• أتخاف حتى أن تقترب ممن يعانون ويتألمون؟

• هل تريد أن تطور من مهاراتك وقدراتك لتكون قادراً على تقديم المساعدة والراحة؟

تقديم الراحة والمساعدة فن، وستجد في هذا الكتاب مبادئه وأصوله وستتعلم كيف تكون خير مساند ومعين وقت الشدة والألم، بل وستعرف ما يمكنك القول حتى تكون كلماتك شافية ومريحة لمن يواجهون الآلام والصعاب.

الكاتبة تقدم نتاج خبرة عشرين عاماً، وتتطرق لموضوعات كثيرة ومتعددة ومختلفة، تقدم نصائحها ومقترحاتها لنا ع... وماذا نفعل حين نقابل شخصاً متألماً سواء كان الألم بس... مرض، أو تغيرات مؤلمة، وتقدم أيضاً حلولاً ومقترحات لما... وما يمكننا فعله بشكل عملي لنكون مساندين أكفاء... تقديم الراحة والمساعدة.



دار الثقافة

١٠١٠٣١٢٧